



REUNION SPORTIVE

Saison 2027

CULTIVER LA PERFORMANCE



CULTIVER LA PERFORMANCE

 Développer les 6 piliers de la performance, pour tous les niveaux

PHYSIQUE

TECHNIQUE

TACTIQUE

MENTAL

ENERGIE

NUTRITION



CULTIVER LA PERFORMANCE

PHYSIQUE

- vitesse, endurance, résistance
- qualités athlétiques
- force
- coordination
- explosivité
- adaptation à la charge demandée

TECHNIQUE

- Développer le geste adapté à chacun
- Développer le vocabulaire moteur



CULTIVER LA PERFORMANCE

TACTIQUE

- Développer la stratégie de compétition
 - Multiplier les confrontations
 - Etre performant même en situation de fatigue
- Développer la stratégie d'entraînement
 - Adapter les cycles
 - Gérer les pics de formes
- Développer la stratégie de course
 - Individualiser les stratégies



ENERGIE

- Bien dormir, gérer et s'aménager des temps de repos
- S'organiser scolairement pour suivre les entraînements

CULTIVER LA PERFORMANCE

NUTRITION

- Bien manger
- Optimiser les apports
- Comprendre comment s'alimenter

MENTAL

- Apprendre à perdre
- Apprendre à se surpasser
- Ne pas avoir peur de l'effort
- Ne pas avoir peur de la compétition
- **GAGNER**



CULTIVER LA PERFORMANCE

GAGNER

- GAGNER DU TEMPS
- GAGNER DES PLACES
- GAGNER SA SERIE
- GAGNER SA FINALE
- GAGNER UNE MEDAILLE
- GAGNER DES TITRES
- GAGNER DES SELECTIONS



DÉVELOPPER LA CULTURE NATATION

- Connaître son activité
- S'intéresser au sport
- Connaître les meilleurs
- Connaître ses adversaires
- Connaître ses propres références (temps, ...)



EQUIPE TECHNIQUE

**Mathias
LARTIGAUD**

**BEES 2nd degré
BF 4 et 5**

**Management
Suivi et contrôle**

**Entraînement
Groupe A / A'**

**Préparation physique
Préparation athlétique**

**Mathieu
BARBERO**

**BEESAN
Licence entraînement
BF 1 à 4**

**Entraînement
Groupe Formation
Groupe Espoirs
Groupe Départ.**

**Préparation athlétique
Suivi et contrôle**

**Célia
SALERE**

DEJEPS

**Remplacements
Soutien logistique**

**Intervenants
extérieurs
Groupe A**

**Christophe MONDIN
groupe A**

**Mathieu DECAUX
Ostéo**

**Prism Sport Santé
Kinés (ordonnance)**

EQUIPE TECHNIQUE

***Nous recherchons un médecin référent,
si vous avez des contacts, contactez-
moi***

GROUPE FORMATION

Objectif :
se former à
la compétitions

**U11 et
moins**

**Objectif
Local**

**2016
et -**

Compétitions au calendrier :

- Lim'Espoirs (1/2 journée)
- Interclubs U11 et/ou U13 (1/2 journée ou journée)
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- 1 à 2 meeting LNA challenge ou hors 19/23/87 (2 jours)
- Possibilité de sélection CD19



GROUPE ESPOIRS + CHA U13

Objectif :
Finaliste aux
championnats LNA
Qualif France

U12/U13

**Objectif
Régional+**

**2015
2014**

Compétitions au calendrier :

- Interclubs U11 et/ou U13 (1/2 journée ou journée)
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Championnats LNA U13 hiver et été (si qualifié)
- Championnats de France U13 (si qualifié)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- 1 à 2 meetings LNA challenge ou hors 19/23/87 (2 jours)
- Possibilité de sélection CD19



GROUPE DEPARTEMENTAL

Objectif :
Finaliste aux
championnats
départementaux

U14 et plus

**Objectif
Local**

**2013
et plus**

Compétitions au calendrier :

- Interclubs U15
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)



GROUPE A'

Objectif :
Qualification aux
championnats
régionaux

U14 et plus

**Objectif
Régional**

**2013
et plus**

Compétitions au calendrier :

- Interclubs U15
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Championnats LNA Juniors hiver/printemps/été (si qualifié)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- 1 meeting hors 19/23/87 (2 jours)



GROUPE A

Objectif :
Finaliste aux
championnats LNA
à finaliste France

U14 et plus

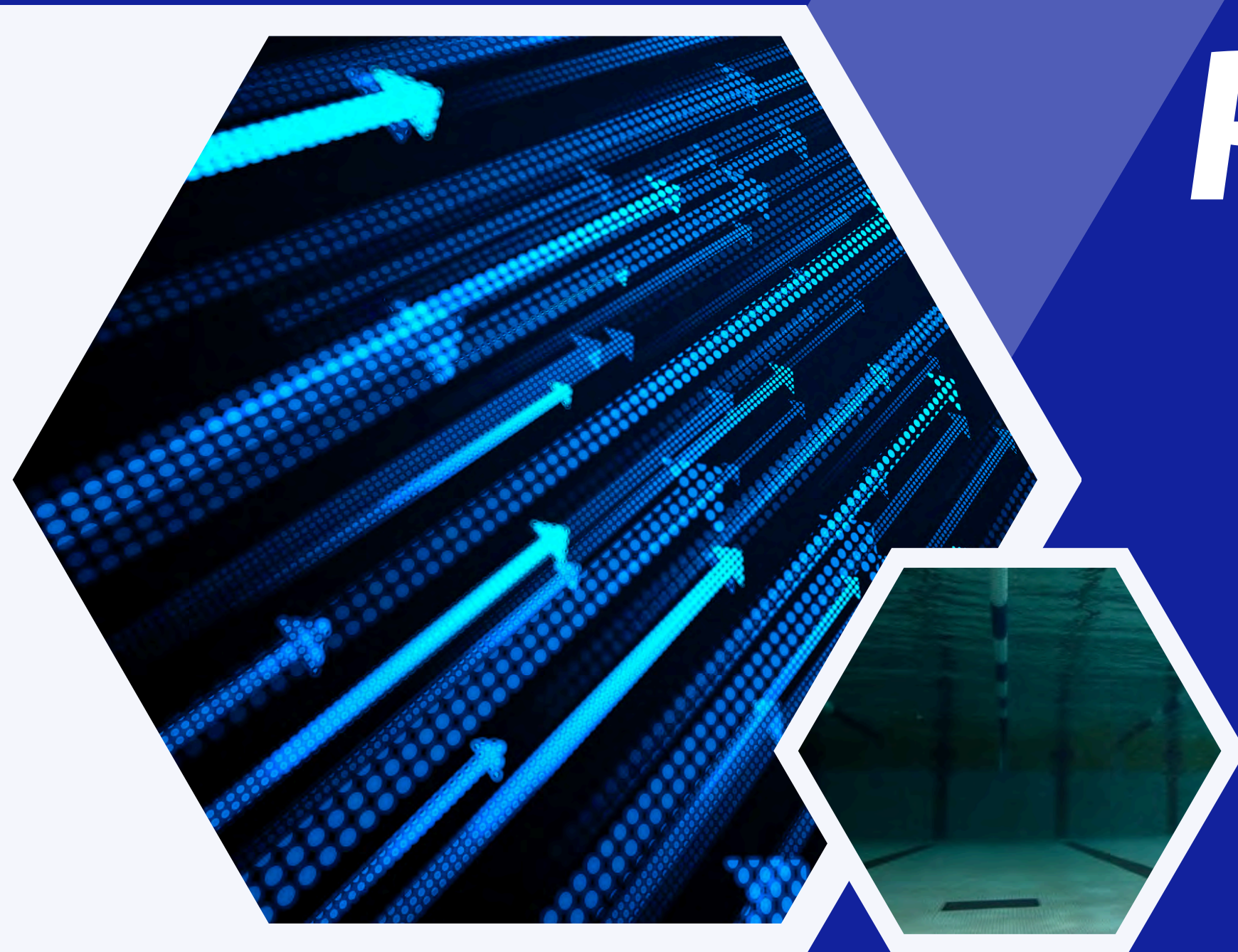
**Objectif
National**

**2013
et plus**

Compétitions au calendrier :

- Interclubs U15
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Championnats LNA Juniors hiver/printemps/été (si qualifié)
- Championnats de France juniors à Elite (si qualifié)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- Meetings LNA et/ou fédéraux

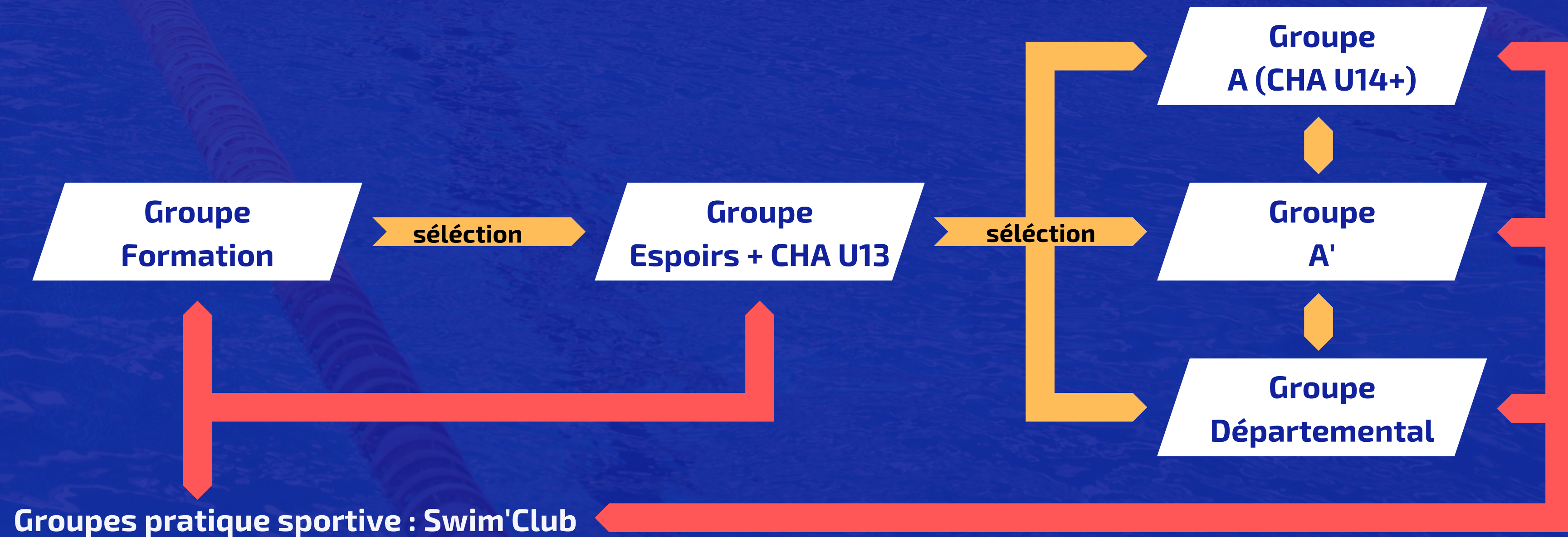




PASSERELLES

Comme pour les sports collectifs, les groupes sont des équipes. L'accès et le maintien y sont soumis à des obligations de présence, d'entraînement, de compétition, mais aussi de motivation, de travail, de respect.

PASSERELLES



CRITÈRES DE SÉLECTION



- Participation aux compétitions, priorisation du nombre effectué
- Assiduité et implication
- Performances sportives

CHA U13 ET U14+

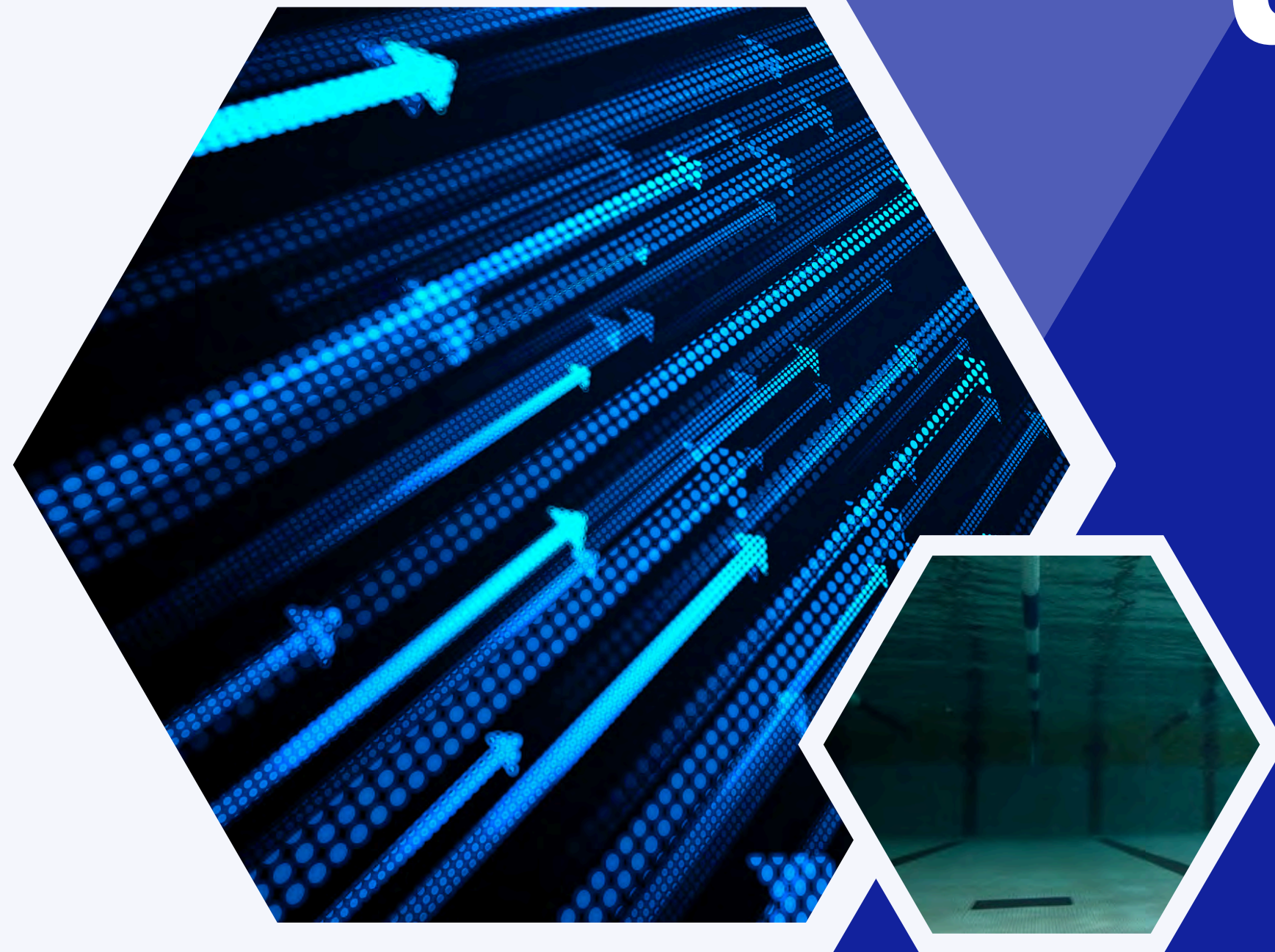


Objectif : créer les conditions de la performance.

Nager et étudier

Rigueur supplémentaire
demandée, investissement pour
nager vite.

GROUPE A/A'



L'accès à ces groupe est soumis à 3 critères :

- Justifier en compétition de 2 performances de la grille d'accès (Grille A ou B en fonction du groupe)
- Avoir participer aux compétitions de son niveau (hiérarchie en fonction du nombre de compétitions)
- Justifier d'une motivation suffisante

EXEMPLE GRILLE



Grille A (accès groupe A) : 25m
50nl U15 : Dames : 31.20
100 dos U15 Messieurs : 1:09.67

Grille B (accès groupe A') : 25m
50pap U17 Dames : 33.36
200 nl U17 Messieurs : 2:14.64

GRILLE A' 50M

Epreuves	14 ans	2013	15 ans	2012	16 ans	2011	17 ans	2010	18 ans	2009	19 ans et plus	2008+
	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs
50 Nage Libre	00:34,50	00:32,22	00:33,66	00:31,05	00:33,13	00:30,04	00:32,24	00:29,05	00:31,39	00:28,07	00:31,24	00:27,62
100 Nage Libre	01:15,26	01:10,45	01:12,74	01:07,77	01:11,64	01:05,47	01:09,84	01:03,21	01:07,96	01:01,49	01:07,62	01:00,17
200 Nage Libre	02:44,52	02:34,34	02:38,46	02:28,19	02:36,48	02:22,52	02:31,73	02:18,24	02:27,95	02:14,40	02:27,23	02:12,65
400 Nage Libre	05:43,94	05:26,82	05:32,72	05:11,45	05:26,05	05:02,70	05:16,67	04:50,39	05:11,74	04:42,33	05:10,24	04:41,30
800 Nage Libre	11:45,90	11:16,89	11:19,70	10:44,29	11:11,65	10:25,81	10:48,87	10:02,97	10:42,07	09:47,89	10:38,96	09:44,42
1500 Nage Libre	22:48,41	21:41,37	21:46,95	20:34,09	21:26,61	19:53,11	20:54,32	19:08,05	20:35,49	18:39,72	20:29,52	18:38,44
50 Dos	00:39,61	00:37,44	00:38,42	00:35,74	00:37,60	00:34,47	00:36,69	00:33,13	00:35,80	00:32,23	00:35,63	00:31,59
100 Dos	01:25,57	01:21,51	01:23,20	01:16,67	01:21,39	01:14,34	01:18,98	01:11,61	01:17,31	01:09,48	01:16,95	01:08,18
200 Dos	03:04,03	02:57,93	02:59,16	02:47,11	02:55,58	02:41,60	02:51,83	02:35,37	02:48,32	02:32,04	02:47,51	02:30,03
50 Brasse	00:43,95	00:41,49	00:42,48	00:38,98	00:41,51	00:37,63	00:40,50	00:36,32	00:39,69	00:35,03	00:39,50	00:34,68
100 Brasse	01:36,19	01:31,15	01:32,62	01:26,32	01:31,40	01:22,51	01:29,72	01:19,37	01:27,20	01:17,21	01:26,78	01:16,34
200 Brasse	03:27,63	03:19,72	03:20,36	03:08,00	03:18,06	02:59,01	03:13,10	02:53,83	03:09,05	02:50,64	03:08,13	02:48,69
50 Papillon	00:36,79	00:34,64	00:35,55	00:33,13	00:34,88	00:31,95	00:33,96	00:30,73	00:33,18	00:29,73	00:33,01	00:29,33
100 Papillon	01:23,21	01:17,94	01:19,96	01:14,12	01:18,17	01:11,10	01:16,21	01:08,65	01:14,24	01:06,50	01:13,88	01:05,26
200 Papillon	03:11,73	02:58,13	03:01,65	02:45,77	02:57,49	02:41,18	02:50,13	02:35,31	02:47,57	02:30,65	02:46,76	02:29,02
200 4 Nages	03:06,10	02:56,85	03:01,33	02:47,77	02:57,18	02:42,56	02:53,38	02:36,46	02:48,39	02:31,88	02:47,58	02:30,46
400 4 Nages	06:35,25	06:14,08	06:18,57	05:57,06	06:14,05	05:44,57	06:04,25	05:33,54	05:57,08	05:24,81	05:55,36	05:21,29

GRILLE A' 25M

Epreuves	14 ans	2013	15 ans	2012	16 ans	2011	17 ans	2010	18 ans	2009	19 ans et plus	2008+
	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs
50 Nage Libre	00:33,80	00:31,52	00:32,96	00:30,35	00:32,43	00:29,34	00:31,54	00:28,35	00:30,69	00:27,37	00:30,54	00:26,92
100 Nage Libre	01:14,06	01:08,95	01:11,54	01:06,27	01:10,45	01:03,97	01:08,64	01:01,71	01:06,76	00:59,99	01:06,42	00:58,67
200 Nage Libre	02:41,62	02:30,74	02:35,56	02:24,59	02:33,58	02:18,92	02:28,83	02:14,64	02:25,05	02:10,80	02:24,33	02:09,05
400 Nage Libre	05:37,74	05:19,12	05:26,52	05:03,75	05:19,85	04:55,00	05:10,47	04:42,69	05:05,54	04:34,63	05:04,04	04:33,60
800 Nage Libre	11:33,00	11:00,99	11:06,80	10:28,39	10:58,75	10:09,91	10:35,97	09:47,07	10:29,17	09:31,99	10:26,06	09:28,52
1500 Nage Libre	22:23,91	21:11,27	21:22,45	20:03,99	21:02,11	19:23,01	20:29,82	18:37,95	20:10,99	18:09,62	20:05,02	18:08,34
50 Dos	00:38,31	00:35,94	00:37,12	00:34,24	00:36,31	00:32,97	00:35,39	00:31,63	00:34,50	00:30,73	00:34,33	00:30,09
100 Dos	01:23,27	01:18,51	01:20,90	01:13,67	01:19,09	01:11,34	01:16,68	01:08,61	01:15,01	01:06,48	01:14,65	01:05,18
200 Dos	02:58,63	02:51,03	02:53,76	02:40,21	02:50,18	02:34,70	02:46,43	02:28,47	02:42,92	02:25,14	02:42,11	02:23,13
50 Brasse	00:43,25	00:40,39	00:41,78	00:37,89	00:40,81	00:36,53	00:39,80	00:35,22	00:38,99	00:33,93	00:38,80	00:33,58
100 Brasse	01:34,29	01:28,65	01:30,72	01:23,82	01:29,50	01:20,01	01:27,82	01:16,87	01:25,30	01:14,71	01:24,88	01:13,84
200 Brasse	03:23,13	03:13,82	03:15,86	03:02,10	03:13,56	02:53,11	03:08,60	02:47,93	03:04,55	02:44,74	03:03,63	02:42,79
50 Papillon	00:36,19	00:33,94	00:34,95	00:32,43	00:34,28	00:31,25	00:33,36	00:30,03	00:32,58	00:29,03	00:32,41	00:28,63
100 Papillon	01:21,81	01:16,54	01:18,56	01:12,72	01:16,77	01:09,70	01:14,81	01:07,25	01:12,84	01:05,10	01:12,48	01:03,86
200 Papillon	03:08,43	02:54,83	02:58,35	02:42,47	02:54,19	02:37,88	02:46,83	02:32,01	02:44,27	02:27,35	02:43,46	02:25,72
200 4 Nages	03:02,70	02:52,75	02:57,93	02:43,67	02:53,78	02:38,46	02:49,98	02:32,36	02:44,99	02:27,78	02:44,18	02:26,36
400 4 Nages	06:27,76	06:05,08	06:11,07	05:48,06	06:06,55	05:35,57	05:56,75	05:24,54	05:49,58	05:15,81	05:47,86	05:12,29

GRILLE A CHA 50M

Epreuves	14 ans	2013	15 ans	2012	16 ans	2011	17 ans	2010	18 ans	2009	19 ans et plus	2008+
	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs
50 Nage Libre	00:32,70	00:30,54	00:31,90	00:29,43	00:31,40	00:28,47	00:30,54	00:27,52	00:29,72	00:26,58	00:29,58	00:26,15
100 Nage Libre	01:11,33	01:06,77	01:08,94	01:04,23	01:07,91	01:02,05	01:06,16	00:59,89	01:04,35	00:58,23	01:04,03	00:56,98
200 Nage Libre	02:35,94	02:26,29	02:30,19	02:20,46	02:28,32	02:15,08	02:23,75	02:10,96	02:20,10	02:07,27	02:19,42	02:05,61
400 Nage Libre	05:26,00	05:09,77	05:15,36	04:55,20	05:09,04	04:46,91	05:00,00	04:35,11	04:55,19	04:27,34	04:53,76	04:26,37
800 Nage Libre	11:09,07	10:41,57	10:44,23	10:10,67	10:36,60	09:53,16	10:14,71	09:31,23	10:07,97	09:16,68	10:05,03	09:13,39
1500 Nage Libre	21:37,01	20:33,48	20:38,76	19:29,70	20:19,48	18:50,86	19:48,30	18:07,62	19:29,88	17:40,26	19:24,24	17:39,05
50 Dos	00:37,54	00:35,49	00:36,42	00:33,88	00:35,64	00:32,67	00:34,75	00:31,38	00:33,90	00:30,52	00:33,74	00:29,92
100 Dos	01:21,11	01:17,26	01:18,86	01:12,67	01:17,14	01:10,46	01:14,82	01:07,85	01:13,21	01:05,79	01:12,86	01:04,56
200 Dos	02:54,43	02:48,64	02:49,81	02:38,39	02:46,42	02:33,17	02:42,79	02:27,19	02:39,39	02:23,97	02:38,61	02:22,06
50 Brasse	00:41,66	00:39,33	00:40,26	00:36,95	00:39,35	00:35,66	00:38,37	00:34,41	00:37,58	00:33,17	00:37,41	00:32,84
100 Brasse	01:31,17	01:26,39	01:27,79	01:21,82	01:26,63	01:18,21	01:25,00	01:15,19	01:22,57	01:13,11	01:22,17	01:12,29
200 Brasse	03:16,80	03:09,30	03:09,91	02:58,19	03:07,73	02:49,67	03:02,94	02:44,68	02:59,01	02:41,58	02:58,14	02:39,73
50 Papillon	00:34,87	00:32,83	00:33,69	00:31,40	00:33,06	00:30,28	00:32,17	00:29,12	00:31,42	00:28,15	00:31,26	00:27,78
100 Papillon	01:18,87	01:13,87	01:15,79	01:10,25	01:14,09	01:07,39	01:12,20	01:05,04	01:10,30	01:02,97	01:09,96	01:01,79
200 Papillon	03:01,72	02:48,84	02:52,18	02:37,12	02:48,23	02:32,77	02:41,18	02:27,14	02:38,67	02:22,65	02:37,91	02:21,11
200 4 Nages	02:56,39	02:47,62	02:51,87	02:39,02	02:47,94	02:34,08	02:44,26	02:28,23	02:39,45	02:23,82	02:38,68	02:22,47
400 4 Nages	06:14,63	05:54,57	05:58,82	05:38,43	05:54,53	05:26,60	05:45,08	05:15,99	05:38,12	05:07,56	05:36,49	05:04,23

GRILLE A CHA 25M

Epreuves	14 ans	2013	15 ans	2012	16 ans	2011	17 ans	2010	18 ans	2009	19 ans et plus	2008+
	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs
50 Nage Libre	00:32,00	00:29,84	00:31,20	00:28,73	00:30,70	00:27,77	00:29,84	00:26,82	00:29,02	00:25,88	00:28,88	00:25,45
100 Nage Libre	01:10,13	01:05,27	01:07,74	01:02,73	01:06,71	01:00,55	01:04,96	00:58,39	01:03,15	00:56,73	01:02,83	00:55,48
200 Nage Libre	02:33,04	02:22,69	02:27,29	02:16,86	02:25,42	02:11,48	02:20,85	02:07,36	02:17,20	02:03,67	02:16,52	02:02,01
400 Nage Libre	05:19,80	05:02,07	05:09,16	04:47,50	05:02,84	04:39,21	04:53,80	04:27,41	04:48,99	04:19,64	04:47,56	04:18,67
800 Nage Libre	10:56,17	10:25,67	10:31,33	09:54,77	10:23,70	09:37,26	10:01,81	09:15,33	09:55,07	09:00,78	09:52,13	08:57,49
1500 Nage Libre	21:12,51	20:03,38	20:14,26	18:59,60	19:54,98	18:20,76	19:23,80	17:37,52	19:05,38	17:10,16	18:59,74	17:08,95
50 Dos	00:36,24	00:33,99	00:35,12	00:32,38	00:34,34	00:31,17	00:33,45	00:29,88	00:32,60	00:29,02	00:32,44	00:28,42
100 Dos	01:18,81	01:14,26	01:16,56	01:09,67	01:14,84	01:07,46	01:12,52	01:04,85	01:10,91	01:02,79	01:10,56	01:01,56
200 Dos	02:49,03	02:41,74	02:44,41	02:31,49	02:41,02	02:26,27	02:37,39	02:20,29	02:33,99	02:17,07	02:33,21	02:15,16
50 Brasse	00:40,96	00:38,23	00:39,56	00:35,85	00:38,65	00:34,56	00:37,67	00:33,31	00:36,88	00:32,07	00:36,71	00:31,74
100 Brasse	01:29,27	01:23,89	01:25,89	01:19,32	01:24,73	01:15,71	01:23,10	01:12,69	01:20,67	01:10,61	01:20,27	01:09,79
200 Brasse	03:12,30	03:03,40	03:05,41	02:52,29	03:03,23	02:43,77	02:58,44	02:38,78	02:54,51	02:35,68	02:53,64	02:33,83
50 Papillon	00:34,27	00:32,13	00:33,09	00:30,70	00:32,46	00:29,58	00:31,57	00:28,42	00:30,82	00:27,45	00:30,66	00:27,08
100 Papillon	01:17,47	01:12,47	01:14,39	01:08,85	01:12,69	01:05,99	01:10,80	01:03,64	01:08,90	01:01,57	01:08,56	01:00,39
200 Papillon	02:58,42	02:45,54	02:48,88	02:33,82	02:44,93	02:29,47	02:37,88	02:23,84	02:35,37	02:19,35	02:34,61	02:17,81
200 4 Nages	02:52,99	02:43,52	02:48,47	02:34,92	02:44,54	02:29,98	02:40,86	02:24,13	02:36,05	02:19,72	02:35,28	02:18,37
400 4 Nages	06:07,13	05:45,57	05:51,32	05:29,43	05:47,03	05:17,60	05:37,58	05:06,99	05:30,62	04:58,56	05:28,99	04:55,23

ORGANISATION EVOLUTION SAISONNIÈRE



ÉVOLUTION SAISONNIÈRE

UNE PLACE DANS UN GROUPE N'EST PAS ACQUISE

BILAN DES PRÉSENCES

BILAN TECHNICO/PHYSIOLOGIQUE

**BILAN MOTIVATIONNEL ET
COMPORTEMENTAL**

**PARTICIPATION
AUX COMPÉTITIONS, STAGES,
REGROUPEMENTS, SÉLECTIONS.**

HIVER

PRINTEMPS

ÉTÉ

MAINTIEN / MONTÉE

RÉTROGRADATION PROVISOIRE

RÉTROGRADATION DÉFINITIVE

LE RÈGLEMENT INTERNE 2027



LES PARENTS

- Les objectifs sont définis entre le nageur et l'entraîneur.
- Les parents s'engagent à respecter ces objectifs et à ne pas intervenir sur l'aspect sportif, tant durant l'entraînement que durant les compétitions.
- A ce titre :
 - Les parents doivent rester dans les gradins lors des entraînements.
 - Les parents doivent rester dans les gradins ou les zones "public" lors des compétitions.
 - Les parents n'interfèrent pas avec les consignes des entraîneurs lors des compétitions et des entraînements.



LES PARENTS

- Les parents le souhaitant peuvent devenir chronométreur ou juge, rapprochez-vous des entraîneurs et des responsables des officiels
- **Sans officiels, pas de compétitions !** Et des amendes sont données en cas de manque d'officiels.



REGLEMENT

L'investissement d'un compétiteur est celui d'un sportif

- Pas de dopage
- Compétitions obligatoires, mise en place de la "feuille de match" sur les compétitions LNA Tour au moins.
- Les entraînements définis par groupe sont obligatoires, ainsi que les stages.



***PRÉSENTATION
EQUIPE TECHNIQUE
GROUPE
PASSERELLES***



FONCTIONNEMENT NOTIONS DE BASE



FONCTIONNEMENT

NOTIONS DE BASE

Les piliers de l'entraînement

- Régularité
- Sérieux/volontarisme
- Travail
- Engagement
- Organisation
- Récupération/hygiène



FONCTIONNEMENT

NOTIONS DE BASE

La pratique en chiffres

- Coût d'un nageur CHA U14+ : 8 000 €
- Coût d'un nageur CHA U13 : 7 000 €
- Coût d'un nageur A'/Espoirs : 4 000 €
- Coût d'un nageur Départemental/Formation : 2 000 €
- 80% du temps de travail des entraîneurs
- Budget investi : 130 000 €



FONCTIONNEMENT NOTIONS DE BASE

 Les catégories

U

**PAR ANNÉE
D'ÂGE**



FONCTIONNEMENT
ENTRAÎNEMENTS
STAGES



PRINCIPES GÉNÉRAUX

ENTRAÎNEMENTS

Accès :

-  L'accès se fait par la carte individuelle. Les midis, vous devez utiliser le vestiaire public.
-  La perte de la carte sera facturée 5€. Elle devra être restituée à la fin de la saison, sinon elle sera également facturée
-  Les vestiaires collectifs à utiliser seront identifiés



PRINCIPES GÉNÉRAUX ***ENTRAÎNEMENTS***

Séances :

 La régularité à l'entraînement est la pierre angulaire de la performance sportive. La fréquence hebdomadaire des entraînements est déterminée par l'équipe technique en fonction du niveau et de la catégorie d'âge du nageur.

 La participation au nombre d'entraînements définis réglementairement est obligatoire.



PRINCIPES GÉNÉRAUX

STAGES

 Le planning des stages est établi en lien avec la piscine selon le calendrier sportif. Ils permettent d'optimiser la préparation aux échéances. Le nageur doit donc y participer, au même titre que les entraînements et les compétitions.

 Une participation financière sera demandée pour chaque stage hors Brive ou pour les stages avec prise en charge à la journée (5 €/J). La part à payer lors des stages extérieurs sera déterminée en fonction du coût de ce dernier, et communiquée à l'avance. Un paiement échelonné est possible.



PRINCIPES GÉNÉRAUX

STAGES

 La participation aux stages extérieurs est soumise à sélection de la part du staff technique. Ils ont pour but de compléter le travail de la saison sportive. Ils sont destinés aux nageurs qui remplissent les conditions normales d'entraînement et pour qui une surcharge de travail pourra être bien assumée. La motivation, l'engagement dans le travail et le comportement sont également des critères

 La charge d'entraînement peut-être quotidienne à bi-quotidienne.



STAGES

Groupe Formation	Groupe Espoirs	Groupe Départemental	Groupe A'	Groupe A
1 semaine à chaques vacances sauf Noël :	Toussaint : 7j+ Hiver : 7j+ Printemps : 7j+ Juillet : 7j+ Août : 7j+	1 semaine au moins lors des vacances sauf Noël :	Toussaint : 10j+ Hiver : 15j (prépa qualifs) Printemps : 10j+ (prépa champ.) Juillet : 15j+ Août : 15j+	
4séances au moins		5 séances au moins		
100 % Obligatoire	100 % Obligatoire	100 % Obligatoire	100 % Obligatoire	

Les qualifiés sur un championnat de France ont obligation de présence lors des vacances scolaires.

FONCTIONNEMENT
COMPÉTITIONS
SÉLECTIONS



PRINCIPES GÉNÉRAUX FINANCIER

Covoiturage :

 Une caution covoiturage compétition de 80 € est demandée lors de l'inscription, et sera restituée à la fin de la saison, dans la mesure où 1 transport par trimestre aura été effectué selon les modalités réglementaires, pour les déplacements 19, 23, 24, 46, 87.

 Le repas des parents covoitureurs ayant transporté au moins 2 nageurs sera remboursé par le club consécutivement à la compétition.



PRINCIPES GÉNÉRAUX

FINANCIER

Participations :

 Participation repas : 13 €

 1 nuitée : 40 €

 2 nuitées : 65 €

 3 nuitées : 90 €

 4 nuitées : 115€

 Au delà : selon coût

 Stages int : 5€/Jour



PRINCIPES GÉNÉRAUX COMPÉTITIONS

🏊 Tout forfait après la fin de la période des engagements et non justifié par un certificat officiel (médical,...) provoquera la facturation des engagements non nagés.

🏊 Les nageurs sont sélectionnés aux compétitions en fonction de leurs résultats, de leur assiduité à l'entraînement, de leur motivation et de leur comportement général à la piscine et en dehors. La sélection des nageurs est effectuée par l'entraîneur et validée par le directeur technique.

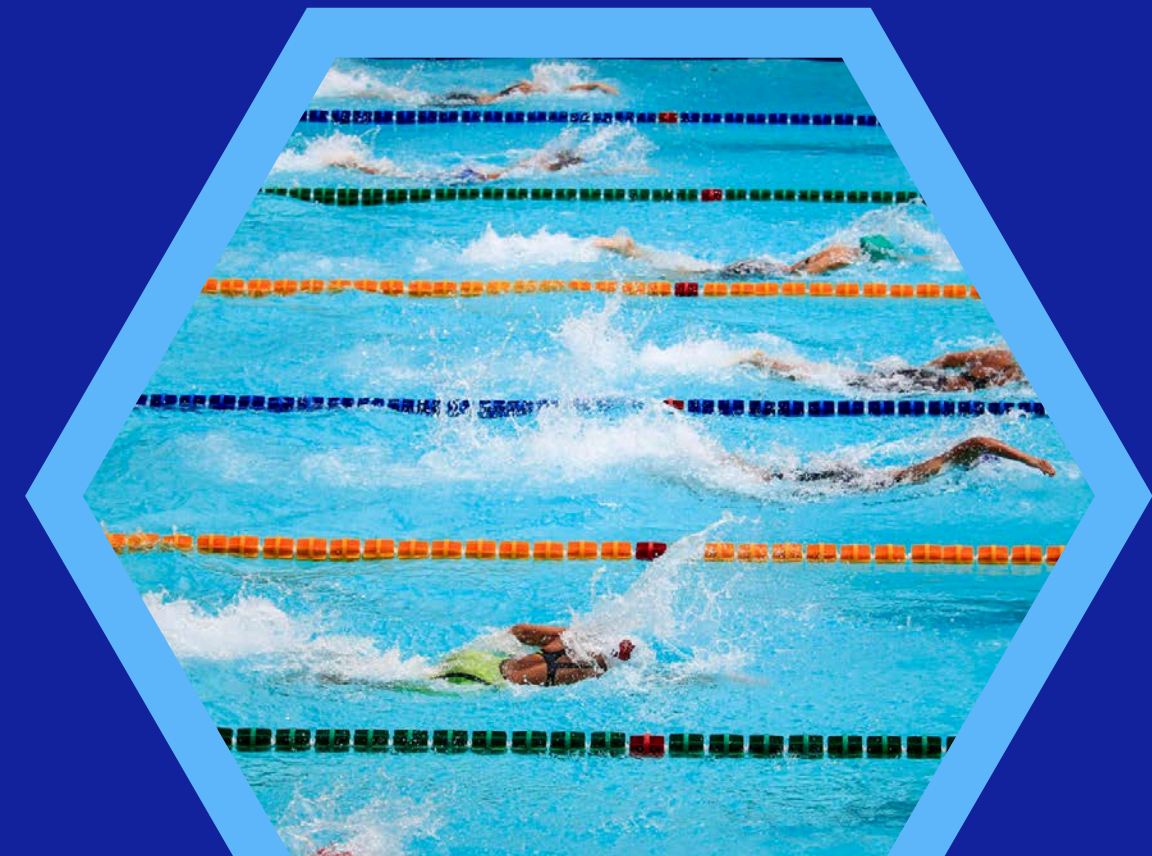


PRINCIPES GÉNÉRAUX COMPÉTITIONS

 La participation aux championnats pour lesquels il est qualifié et aux compétitions par équipe est totale^{ment} obligatoire

 Pour les compétitions par équipe, les entraîneurs font les compositions. Certains nageurs peuvent être remplaçants ou ne pas participer. Les remplaçants doivent être présents.

 Pour les championnats, un nageur dont la motivation, la rigueur, l'assiduité ou encore le comportement n'est pas compatible avec la performance pourra ne pas être retenu.



PRINCIPES GÉNÉRAUX SÉLECTIONS

 Une sélection se doit d'être honorée.

 Chaque nageur peut-être sélectionné pour :

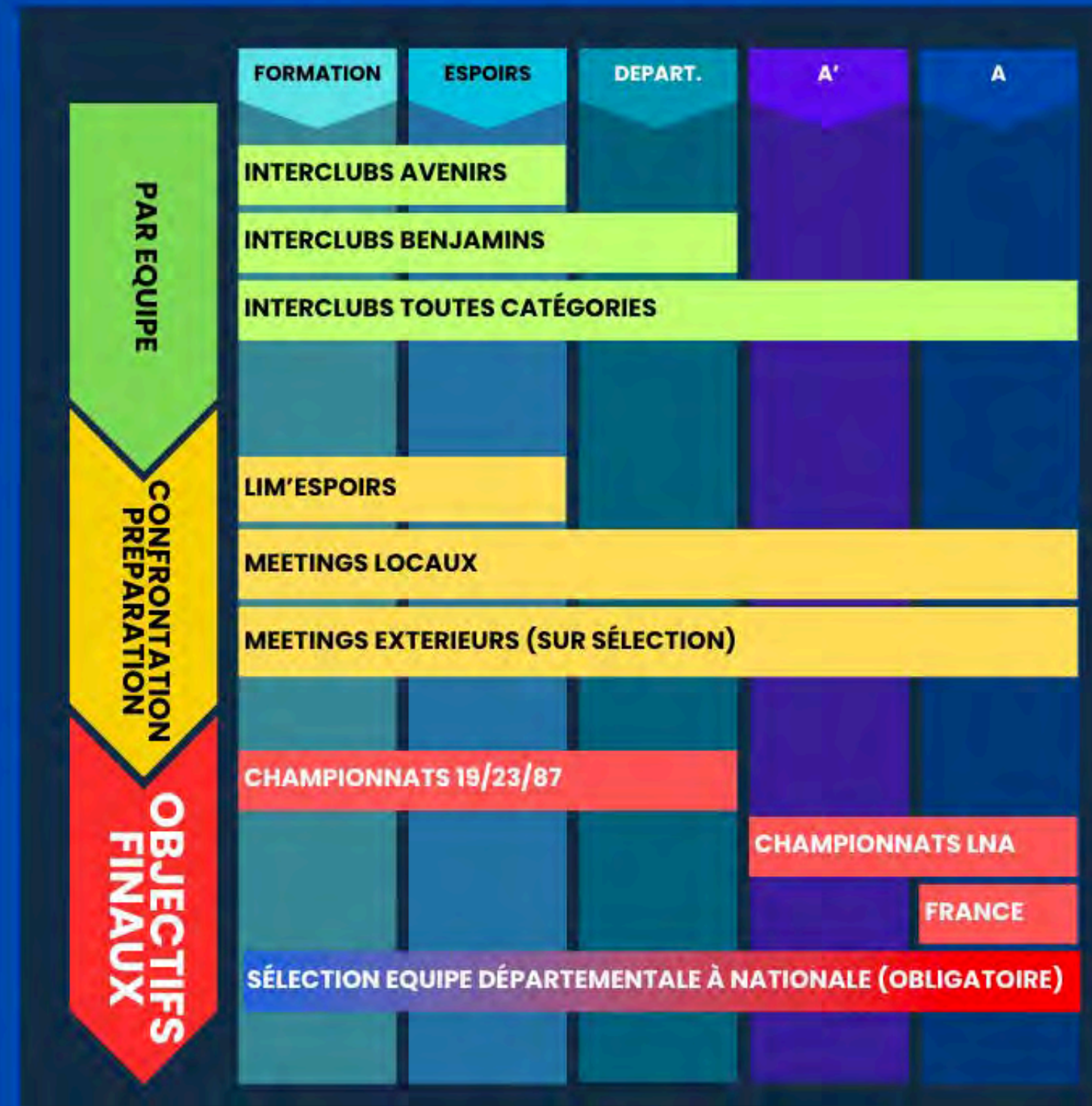
- Une sélection départementale
- Une sélection régionale
- Une sélection nationale

 La participation à une sélection et/ou aux regroupements est obligatoire, hors certificat médical.

 Le refus de participation à une sélection peut entraîner une non sélection à l'échelon supérieur



TYPES DE COMPÉTITIONS



3 types de compétitions :

Par équipe :

nager en équipe, gagner en équipe

Confrontation/Préparation :

apprendre à se confronter,

jauger le niveau, prendre des repères, prendre de la confiance

se préparer aux objectifs

Objectifs finaux :

Se mesurer aux autres, être performant

QUALIFS U13

MEETINGS LIM'CUP

MEETINGS LNA CHALLENGE

MEETINGS LNA CONFERENCE

MEETINGS LNA TOUR

CHAMPIONNATS LNA U13

CHAMPIONNATS LNA

MATCH ZONES

CHAMPIONNATS DE FRANCE

QUALIFS U14+

MEETINGS LIM'CUP



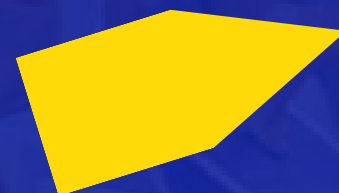
CHAMPIONNATS LNA



CJALLENGE NATIONAL



MEETINGS LNA CONFERENCE



MEETINGS LNA TOUR



CHAMPIONNATS DE FRANCE

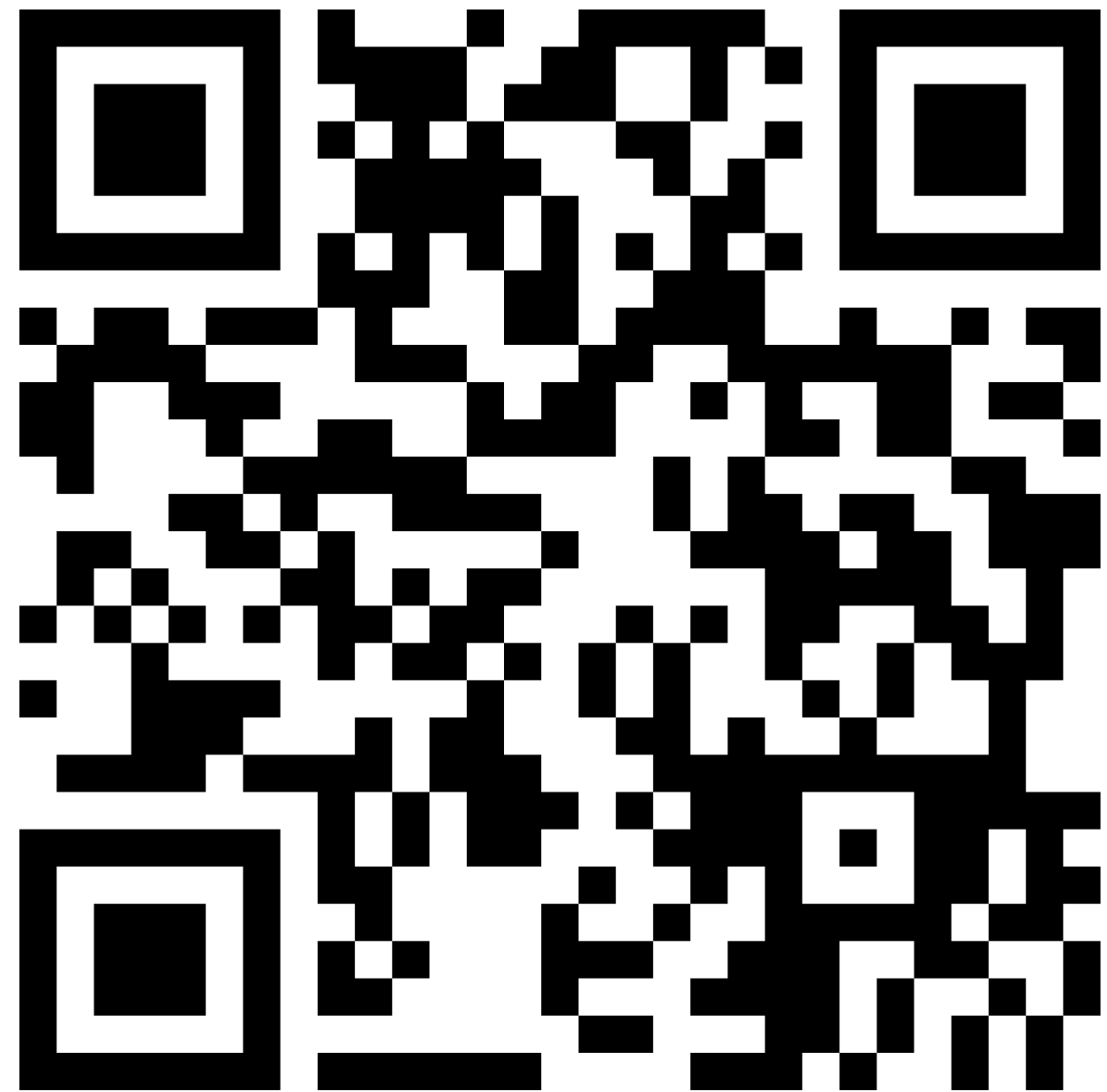


CALENDRIER

-  Disponible et mis à jour sur le site dès que nécessaire
-  Actuellement à jour jusqu'en décembre, calendrier sans détail accessible sur la saison
-  Manque les étapes d'eau libre et 1 à 3 meetings de préparation



CALENDRIER



SPORTSREGIONS

FONCTIONNEMENT OFFICIELS



FONCTIONNEMENT OFFICIELS

 La natation course nécessite l'investissement d'officiels bénévoles, managés par le juge arbitre

 En cas d'absence d'officiels, amendes entre 50 et 100 € par 1/2 journée et par officiel manquant

 4 types de postes :

- Chronométrateur
- Juge
- Starter
- Juge arbitre

 Possible dès 12 ans, permet également de suivre les compétitions au plus près



FONCTIONNEMENT APPLICATIONS



GESTION DES COMPÉTITIONS

***CONVOCATION
COMMUNICATION***



SPORTSREGIONS

***GESTION
COVOITURAGE***



COVOITRIBU

***PAIEMENT DES
PARTICIPATIONS***



HELLOASSO

***COMMUNICATION
INTERNE***



WHATSAPP

GESTION DES COMPÉTITIONS



Vous pouvez utiliser l'application téléphone de SportsRégions, qui fonctionne avec le mail fourni lors de l'inscription :



DISPONIBLE SUR
GOOGLE PLAY



TÉLÉCHARGER DANS
APPLE APP STORE



GESTION DES ENTRAÎNEMENTS

COMMUNICATION



SPORTSREGIONS

***COMMUNICATION
INTERNE***



WHATSAPP

SUIVI CHA U14+



PLAYSHARP

ORGANISATION COMMUNICATION



COMMUNICATION

***INTERNE
NAGEURS
PARENTS***

***INTERNE
PARENTS***

EXTERNE



WHATSAPP

E-MAIL

SPORTSREGIONS

FACEBOOK

INSTAGRAM

***MERCI
DE VOTRE
ATTENTION***

