

PROJET SPORTIF COURSE 2023
CERCLE DES NAGEURS DE SAINT-BRIEUC

SOMMAIRE

Avants propos

- A. Organisation du club
- B. Projet sportif Course 2023
- Plan de carrière**
 - a. Les groupes
 - b. L'engagement
 - c. Programmes des groupes/sections
- C. Ambitions nageur/club
 - a. Projet personnel sportif
 - b. Formation
- D. Engagement des parents/accompagnants
- E. Annexe

Avants propos

Ce document a pour vocation d'informer sur les ambitions partagées du projet sportif de la section 'course' du club de natation de Saint-Brieuc.

Il engage le club, les nageurs (ses) et les parents adhérents à l'association, à promouvoir ensemble la pratique sportive des nageurs, les conduisant le plus haut possible dans la mesure de leur niveau et de leur ambition.

Les moyens, les méthodes et les calendriers mis en place n'ont pour but que d'orienter les nageurs (ses) vers l'excellence de leur pratique.

A. **Organisation du club CNSB**

Le Cercle Nautique de Saint-Brieuc a été officiellement créé en 1969. Les premiers résultats sportifs significatifs amenaient à s'affilier à la FFN, prendre les premières licences, créer une structure sous forme associative (type loi 1901). En 1998, Le CNSB a procédé au recrutement de son premier salarié et pu bénéficier du dispositif emploi-jeune pour le financement de ce poste. Il comptait alors 500 adhérents répartis en sept sections.

Aujourd'hui, le CNSB est devenu le Cercle des Nageurs de Saint Brieuc et son effectif est répartis entre les sections sportives (nages sportives et artistique) et les sections loisirs (Bébés nageurs, 4 Nages, Dauphins, masters, longue côte). En 2019, le club a fêté ses 50 ans, entrant dans le cercle restreint des vénérables associations briochines.

Le club élit son conseil d'administration en assemblée générale chaque année. Ses 9 membres bénévoles gouvernent l'association. Ils doivent s'appuyer sur la présence des adhérents et parents de nageurs pour assurer le fonctionnement des sections.

Le club rémunère 8 salariés, officiant sur toutes les sections et créneaux horaires. Ils représentent 3 ETP.

Le club affilié FFN, s'appuie sur les directives de la Ligue de Bretagne, et du comité départemental des Côtes d'Armor.

Le club ne possède pas de bassin. Il bénéficie d'une allocation annuelle de créneaux dans les piscines de l'agglomération de Saint-Brieuc. Cette convention est rediscutée chaque année, et tient compte – entre autres - de la discipline et du respect dont témoignent les adhérents envers les installations et les personnels.

Le CNSB dispose de moyens financiers limités, venant des cotisations, des subventions, des sponsors et des recettes d'actions ponctuelles. Le conseil d'administration budgétise chaque saison les dépenses des sections, et notamment les engagements sportifs (compétitions, stages, matériels)

En résumé, l'existence de l'association repose sur la bonne volonté de ses membres, sur leur engagement au quotidien en tant que bénévoles pour partager l'esprit sportif et la promotion de la natation. L'association s'appuie sur la compétence de ses salariés pour faire progresser les nageurs dans leur pratique.

B. **Projet sportif course 2023**

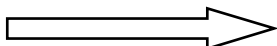
Le plan de carrière

A quoi sert le projet sportif course ?

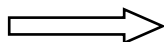
Notre projet sportif consiste à définir les orientations principales des groupes de section, dans le but d'obtenir les meilleurs résultats possibles. La réalisation de notre projet nécessite de faire un état des lieux, puis de déterminer des actions pour parvenir aux objectifs fixés. Ainsi, ce chapitre a ainsi pour but d'informer les parents et nageurs sur les objectifs à atteindre durant la saison et les conditions à mettre en œuvre pour parvenir à accéder aux niveaux supérieurs chaque année et au fil du plan de carrière sportive.

a. **Les Groupes de section (schéma de progression)**

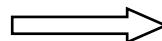
Bébés nageurs... Ecole des dauphins : Apprentissage / familiarisation/



Ecole de natation/Ecole des requins/Ados, Adulte : perfectionnement / perfectionnement loisir/



Compétition course découverte ...



Compétition (course)

b. **L'engagement**

Fort de ses 50 ans d'existence, le club se positionne aujourd'hui comme une valeur fiable au niveau régional grâce à ses résultats obtenus sur l'ensemble des catégories, de longue date. La qualité de formation proposée a permis au club de se classer régulièrement dans les premières places régionales en Avenir et en benjamin. A partir des juniors, de nombreux nageurs ont également continué à exceller au club en se qualifiant à des championnats de France ou en acquérant les aptitudes pour postuler et intégrer les centres d'accès à haut niveau (CAF régionaux).

Toutefois le conseil d'administration et les entraîneurs, lucides quant aux évolutions des pratiques font les constats récurrents suivants :

1. Le nombre de nageurs en section compétition a baissé de 20% suite à la période COVID.
2. Le nombre de nageur en section élite est trop faible dans l'ensemble pour pouvoir assurer une continuité dans les résultats sportifs.
3. Le nombre de bénévoles est insuffisant au regard des tâches qui incombent à la gestion du club.
4. Le niveau de la natation d'apprentissage a fortement baissé aussi.
5. Il est relevé un manque d'intérêt pour la natation de compétition auprès du grand public mais aussi dans les groupes de loisirs au sein du club.

Nous devons donc collectivement nous mobiliser, et nous engager sur le moyen terme pour atteindre de nouveaux objectifs :

1. Favoriser l'émergence de nouveaux talents en pratiquant une haute qualité de formation de jeunes nageurs dans les sections d'apprentissage et de perfectionnement.
2. Renouer du lien avec les parents de nageurs qui sont la force vive du fonctionnement du club.
3. Accompagner les meilleurs nageurs dans leur recherche de pratique vers le haut niveau.
4. Inciter les jeunes nageurs à s'orienter vers la compétition.
5. Inciter les compétiteurs à s'investir dans une natation de performance

c. **Programme des groupes de section :**

La section 'course' est animée par deux entraîneurs professionnels :

- Cyril GAUTIER Responsable technique et entraîneur principal du groupe course titulaire d'un brevet d'État deuxième degré en natation sportive. Titulaire également d'un brevet fédéral 5ème degré

- Benjamin CARRE entraîneur sur le groupe Avenir et benjamin. Titulaire d'un brevet professionnel des activités de la natation et du monitorat de natation sportive.

Tableau récapitulatif des créneaux d'entraînement.

LES AVENIRS 1 ET 2

- Années d'âges concernées filles et garçons 2012 et avant

Les objectifs

Objectifs techniques :

- Maîtrise des quatre nages,
- Parties non nagées: départs, virages et coulées.

Objectifs de compétitions :

- Réalisation des quatre 50 mètres (papillon, dos, brasse et crawl) – Réalisation d'une épreuves de demi-fond (400 ou 800nl)
- Réalisation d'un 100m quatre nages

Objectifs chiffrés :

- – Réaliser au moins 200 points à la table de cotation FFN
- – Être sélectionné en équipe départementale pour le meeting interrégional en mai

Les moyens

Les entraînements :

3 séances par semaine sont proposés (vacances comprises). Deux sont obligatoires pour les primaires et 3 pour les secondaires.

Horaires :

Lundi	17h30 18h30	Hélène-boucher
Mercredi	12h30 13h30	Hélène-boucher
Samedi	11h 12h	Aquabaie

L'encadrement :

Les entraînements sont réalisées par des professionnels diplômés d'Etat à jour de leurs diplômes. Ils suivent régulièrement des stages de perfectionnement dans des domaines spécifiques tels que la préparation physique, la préparation mentale ou encore la diététique du sportif.

Les stages :

Des stages sont proposés à chaque vacances scolaires d'une durée de 3 jours. Au programme : Séances biquotidiennes, sport collectifs, autres activités.

Les actions spécifiques

Ils sont proposé aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- – Regroupements Avenir départemental en janvier et mars.
- – Meeting du Nat'ouest (ou autre) : il s'agit d'un meeting qui se déroule à Brest.
Sélection par le club ou par le comité départemental.
- – Journée au libre visant à l'initiation de la nage en milieu naturel.
- – Compétitions en eau libre

LES AVENIR 3 ET BENJAMINS

Années d'âges concernées

filles 2011- 2010 et garçons 2011-2010

- Les objectifs Objectifs techniques :

- Maîtrise des quatre nages,efficacité propulsive.
- Parties non nagées: efficacité sur les départs,virages et coulées.

Objectifs de compétitions :

- Réalisation des quatre 100 mètres (papillon, dos, brasse et crawl) – Réalisation d'une épreuves de demi-fond (400 ou 800 ou1500nl) – Réalisation d'un 200 quatre nages voir 4004n

Objectifs chiffrés :

– Réaliser au moins 400 points à la table de cotation FFN – Etre qualifié à la finale régionale Yaouank de Novembre.

Les moyens

Les entraînements :

3 séances obligatoires par semaine minimum (vacances comprises) :

Lundi	18h30 20h15	Hélène-boucher
Mardi	7h30 8h30	Aquaval
Mercredi	13h30 15h20	Hélène-boucher
Vendredi	7h30 8h30	Aquabaie
Samedi	11h 12h	Aquabaie

L'encadrement :

Les entraînements sont réalisées par des professionnels diplômés d'Etat à jour de leurs diplômes. Ils suivent régulièrement des stages de perfectionnement dans des domaines spécifiques tels que la préparation physique, la préparation mentale ou encore la diététique du sportif.

Les stages :

Des stages sont proposés à chaque vacances scolaires d'une durée de 4 ou 5 jours. Au programme : Séances biquotidiennes, sport collectifs, autres activités.

Les actions spécifiques

Elles sont proposées aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- – Journée eau libre visant à l'initiation de la nage en milieu naturel.
- – Compétitions en eau libre
- – Stage de rentrée (à partir de la 5ème). Semaine de cohésion, nage en mer, etc.

Particularité : LE GROUPE ELITE

Outre les moyens nommés ci-dessus, les nageurs se doivent d'être ambitieux et bénéficient de moyens supplémentaires :

Les objectifs

Objectifs chiffrés :

- – Réaliser au moins 600 points à la table de cotation FFN
- – Être sélectionné en équipe départementale pour le meeting interrégional en mai
- – Être sélectionné en sélection départementale pour la coupe de France Benjamin des département.
- – Battre des records du club et départementaux par catégories

Les moyens

– Entraînement supplémentaire:

Vendredi	18h 20h	Aquabaie
----------	---------	----------

– Les actions spécifiques

Ils sont proposées aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- – Stages départementaux Benjamins
- – Meeting du Nat'ouest (ou autre) : il s'agit d'un meeting qui se déroule à

Brest. Sélection par le club ou par le comité départemental.

- – Regroupement Benjamins départemental.
- – Les aides spécifiques
Le club accompagne financièrement pour une partie les stages départementaux et compétitions de niveau interrégional et plus.

LES BENJAMINS 2 ET JUNIORS ET PLUS

Années d'âges concernées

Filles et garçons 2009 et avant

Les objectifs

Objectifs techniques :

- Maîtrise des quatre nages,début de la spécialisation.
- Parties non nagées: être performant sur les départs,virages et coulées.

Objectifs de compétitions :

- Réalisationdes quatre200mètres(papillon,dos,brasse et crawl) – Réalisation d'une épreuve de demi-fond (800 ou 1500nl)
- Réalisation d'un 4004n

Objectifs chiffrés :

- Réaliser au moins 600 points à la table de cotation FFN
 - – Être qualifié aux championnats de Bretagne ou meetings régionaux.
 - – Être sélectionné en équipe départementale benjamin pour le meeting interrégional en mai (Nat'ouest ou autre pour les garçons).

Les moyens

Les entraînements :

3 à 4 séances obligatoires par semaine minimum (3 au collège, 4 au lycée, vacances comprise):

Mardi	7h30 8h30	Aquaval
Mardi	18h 20h	Aquabaie
Jeudi	18h 20h	Aquabaie
Vendredi	7h30 8h30	Aquabaie
Vendredi	18h 20h	Aquabaie
Samedi	13h 15h	Aquabaie

L'encadrement :

Les entraînements sont réalisées par des professionnels diplômés d' Etat à jour de leurs diplômes. Ils suivent régulièrement des stages de perfectionnement dans des domaines spécifiques tels que la préparation physique, la préparation mentale ou encore la diététique du sportif.

Les stages :

Des stages sont proposés à chaque vacances scolaires d'une durée de 4 ou 5 jours. Au programme : Séances biquotidiennes, sport collectifs, autres activités.

Les actions spécifiques

- – Journée eau libre visant à l'initiation de la nage en milieu naturel.
- – Stage de rentrée. Semaine de cohésion, nage en mer,etc.
- – Compétitions en eau libre

Particularité : LE GROUPE ELITE JUNIORS ET PLUS

Les objectifs

Objectifs techniques :

- Haute spécialisation.
- Expertise dans les parties non nagées.

Objectifs de compétitions :

- Répéter des distances et épreuves dans une spécialité donnée avec des objectifs de qualification élevée.

Objectifs chiffrés :

- – Réaliser au moins 1000 points à la table de cotation FFN
- – Être qualifié aux championnats interrégionaux ou championnat de France.
- – Être sélectionné dans la TEAM côtes d'Armor
- – Battre des records du club, départementaux et région aux par catégories

Les moyens

Les entraînements :

5 à 6 séances obligatoires par semaine minimum (5 : 4ème et 3ème, 6 : lycée) et préparation physique générale

Lundi	18h30 20h15	Hélène-boucher
Mercredi	13h30 15h20	Hélène-boucher

La préparation physique

Mardi	17h15 18h	Aquabaie
Jeudi	17h15 18h	Aquabaie
Vendredi	17h15 18h	Aquabaie

Les actions spécifiques

Ils sont proposés aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- Stages départementaux et team22
- Meetings interrégionaux selon calendrier

Les aides spécifiques

Le club accompagne financièrement pour une partie, les stages départementaux et compétitions de niveau inter-régional et plus.

C. Ambitions Nageur (se) / club :

a. Projet personnel sportif :

Dans le projet sportif proposé par le club, le nageur est au centre de toute l'organisation. Cela l'engage dans sa pratique quotidienne, toutefois des règles sont à respecter :

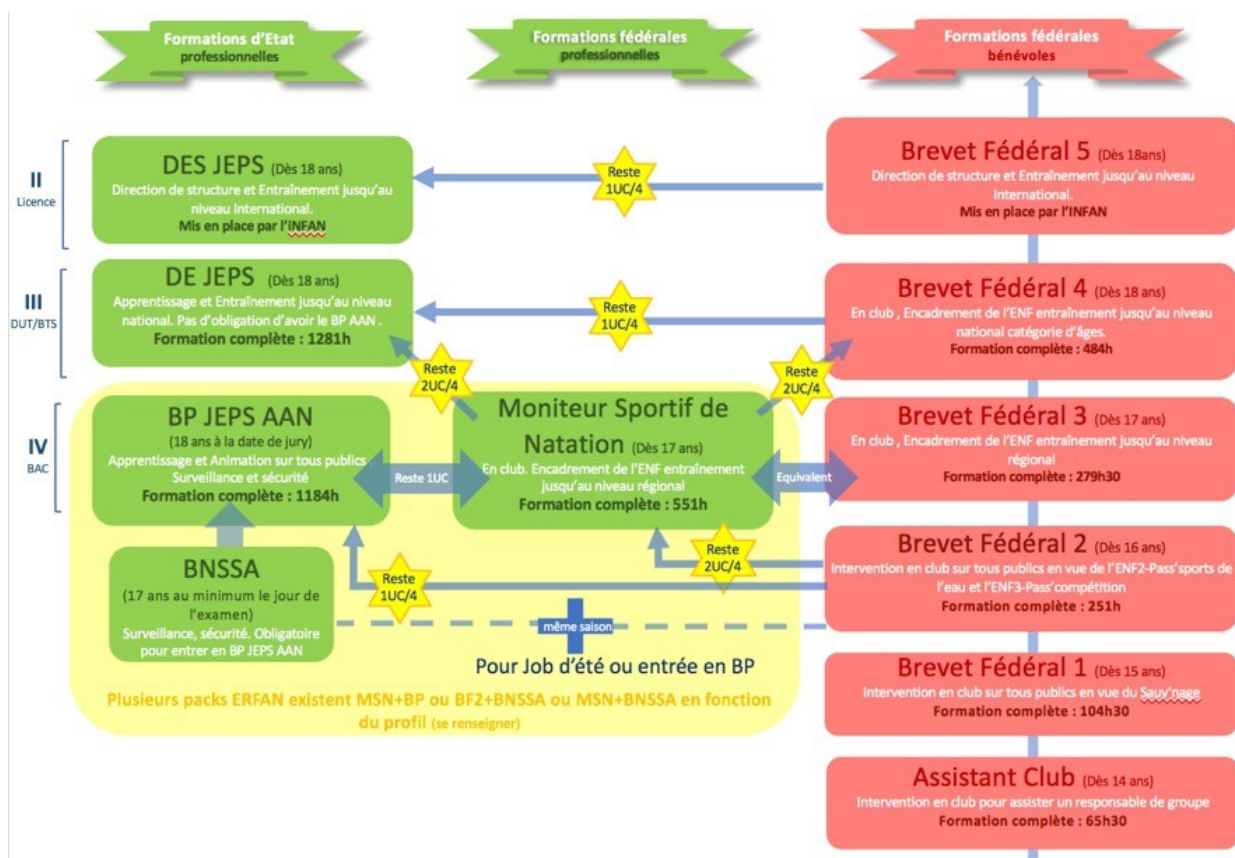
- Respect des conditions d'entraînement (nombre de séance, horaires, etc.)
- Adopter une attitude irréprochable (respect du groupe et de l'encadrement) : le "bien nager ensemble"
- Développer l'esprit "club"
- Connaître le règlement intérieur du club
- Intégrer une rigueur de travail et d'assiduité
- Apprendre le goût de l'effort, de l'abnégation et de la compétition
- Apprendre à concilier vie sportive, familiale et scolaire

En contrepartie, le club s'engage. La formation d'un nageur de compétition est un processus long et complexe. Il n'en demeure pas moins avant tout un enfant avec qui nous construisons un habitus de pratique physique par le biais des activités de la natation sportive. Nous savons par expérience que tous n'accéderons pas au même niveau de par leurs motivations, leurs qualités intrinsèques, leurs envies de se dépasser, leurs envies de performer...mais nous avons en revanche la certitude que ce qu'ils apprendront au sein du club leur servira un jour ou l'autre pour pratiquer d'une part des activités aquatiques variées au cours de leur existence mais aussi l'acquisition de valeurs que nous essayons de transmettre: le respect de l'autre, la solidarité, la cohésion, la volonté de dépasser ses peurs, ses doutes, ses limites...

Malgré les conditions d'entraînement souvent complexes (rapport espace/nombre de nageurs) les entraîneurs ont un objectif commun pour faire en sorte que chacun accède à son meilleur niveau : rechercher le plaisir de la glisse aquatique en ayant une exigence technique maximale. Celle-ci est validée en fin de saison chaque année, et permet la progression vers le niveau supérieur.

b. Formation :

Les nageurs qui ambitionnent de faire de leur passion leur futur métier, ou plus simplement d'être rémunéré lors des saisons estivales, ont la possibilité de suivre des parcours spécifiques. L'ERFAN, centre de formation de la Ligue de Bretagne leur offre de multiples possibilités :



Formation pour les nageurs

- BNSSA : devenir nageur sauveteur et travailler en plage ou piscine.
- Brevet fédéral : s'initier à l'enseignement et à l'entraînement.
- Moniteur sportif natation : Apprendre à entraîner
- Brevet professionnel : Enseigner la natation
- Diplôme d'entraîneur : entraîner en club

Formations pour les parents

- Formations d'officiels (A, B, C, eau libre)

D. Engagement des parents/accompagnants

Quelques règles s'imposent principalement aux parents des nageurs, et aux accompagnants, pour qu'ils puissent les aider au mieux à atteindre leurs objectifs. Elles sont communiquées pour aider à mettre en place efficacement les programmes, mais également pour protéger les intérêts des nageurs et faciliter la pratique des entraîneurs. Vous avez un rôle primordial dans la construction du projet sportif du nageur (se) et votre implication est nécessaire.

Toutefois les consignes suivantes sont utiles :

Encourager et soutenir son enfant dans l'activité

S'investir dans l'organisation des activités (officier, accompagner en compétition, etc.). Le cas échéant, intégrer le conseil d'administration pour mener des projets, améliorer la gestion du club, etc.

Ne pas interférer dans les décisions des entraîneurs particulièrement pendant les entraînements ou les compétitions. Respecter l'organisation prévue par le club notamment pour les déplacements en compétitions : "l'esprit club".

Nous apprécions la contribution des parents et nous portons une attention particulière à la communication. Nous avons un rôle important à jouer dans l'apprentissage de la natation de votre enfant et nous voulons le faire de façon professionnelle. Une relation « équilibrée » (dans le respect des droits et devoirs de chacun) entre parents/entraîneurs/dirigeants/ officiels, autour du nageur est le gage de la réussite du processus d'entraînement.

Au sein du Club et nous vous encourageons grandement à soutenir vos enfants. Notre sport est exigeant et les encouragements sont vitaux pour motiver et amener nos nageurs à atteindre les buts qu'ils se sont fixés. Trop d'implication peut être une source de distraction pour les nageurs, laissez la communication en termes de technique ou de stratégie de course aux entraîneurs.

En résumé, notre code de conduite commun : chacun à sa juste place pour une vie associative sereine et enthousiaste.

ANNEXES

Chartre du nageur ou doc de candidature à la section compétition