

# SECTION NATATION COURSE

## Sommaire :

1. Conditions d'entraînement
2. Matériels à prévoir
3. Groupe élite
4. Les catégories
5. Équipements
6. Déroulement de la saison
7. Les compétitions
8. Rôle des parents
9. Les stages
10. La communication
11. Le calendrier sportif

## **Conditions d'entraînement par année d'âge**

- **Nageurs nés en 2011 et 2010 (3x par semaine, 4x groupe élite) :**

Lundi 18h30 20h15 (Hélène boucher)

Mardi 7h30 8h30 (Aquaval)

Mercredi 13h30 15h20 (Hélène boucher)

Vendredi 7h30 8h30 Aquabaie

Samedi 10h 11h (Aquabaie)

**Groupe élite** : Séance supplémentaire pour le vendredi de 18h à 20h (Aquabaie).

- **Nageurs nés en 2009 et 2008 (3 à 4x par semaine, 5x groupe élite)**

Mardi 7h30 8h30 (Aquaval)

Mardi 18h 20h (Aquabaie)

Jeudi 18h 20h (Aquabaie)

Vendredi 7h30 8h30 (Aquabaie)

Vendredi de 18h à 20h (Aquabaie).

Samedi 13h 15h (Aquabaie)

**Groupe élite** : Séances supplémentaires Lundi 18h30 20h15 (Hélène boucher) et Mercredi 13h30 15h20 (Hélène boucher)

- **Nageurs nés en 2007 et avant (4X par semaine, 6x groupe élite)**

Mardi 7h30 8h30 (Aquaval)

Mardi 18h 20h (Aquabaie)

Jeudi 18h 20h (Aquabaie)

Vendredi 7h30 8h30 (Aquabaie)

Vendredi de 18h à 20h (Aquabaie).

Samedi 13h 15h (Aquabaie)

**Groupe élite** : Séances supplémentaires Lundi 18h30 20h15 (Hélène boucher) et  
Mercredi 13h30 15h20 (Hélène boucher)

### **Horaires PPG (jeunes 3 et plus) :**

Mardi, jeudi et vendredi de 17h15 à 18h piscine Aquabaie (prévoir bouteille d'eau et serviette).

## **MATERIELS A PREVOIR**

### **Dans l'eau**

- Planche
- Pull
- Plaquette
- Élastique
- Palmes
- Tubas
- Bouteille d'eau

### **En PPG**

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Élastique de renforcement (option)
- Corde à sauter (option)
- Rouleau (option)

## **GROUPE ELITE**

La constitution des groupes Élite se fait sur demande des familles avant le 10 octobre auprès de Cyril.

L'objectif est de prendre conscience de la mise en place d'un plan de carrière, c'est à dire d'une augmentation progressive des charges d'entraînement. Mais aussi de permettre

une constante amélioration des performances. Objectif visé : niveau interrégional et national.

Les actions du club supplémentaires pour les nageurs du groupe Élite :

- participation possible aux stages départementaux
- participation à des meetings hors calendrier selon grille de qualification (Fougères, St Sébastien, Nat'Ouest en 2022)
- participation financière du club aux compétitions de niveau interrégional et supérieur

### **LES CATEGORIES**

#### LES CATEGORIES D'AGE \*\*

DU 1er janvier 2022 au 31 décembre 2022				
DAMES			MESSIEURS	
AVENIRS*	10 ans et moins	2012/2013/2014/2015	11 ans et moins	2011/2012/2013/2014
JEUNES	11 - 13 ans	2011/2010/2009	12 - 14 ans	2010/2009/2008
JUNIORS	14-17 ans	2008 à 2005	15 - 18 ans	2007 à 2004
SENIORS	18 ans et plus	2004 et avant	19 ans et plus	2005 et avant

DU 1er janvier 2023 au 31 décembre 2023				
DAMES			MESSIEURS	
AVENIRS*	10 ans et moins	2012/2013/2014/2015	11 ans et moins	2011/2012/2013/2014
JEUNES	11 - 13 ans	2011/2010	12 - 14 ans	2010/2009
JUNIORS	14-17 ans	2009 à 2006	15 - 18 ans	2008 à 2005
SENIORS	18 ans et plus	2005 et avant	19 ans et plus	2006 et avant

\* La catégorie Avenir est prolongée d'une année

\*\* Le changement de catégorie a lieu au 1er janvier de chaque année

### **EQUIPEMENTS**

Il va être proposé prochainement, un équipement et maillot ARENA. Commande à passer vers mi-octobre. Nous vous tiendrons informé.

Équipements : Bonnet, short, tee-shirt, et sweat avec logo club.

Rappel : Bonnet du club et tee-shirt obligatoire en compétition.

## **DEROULEMENT DE LA SAISON**

### **Principes et besoins Organisation par Compétition Déplacement et Domicile**

- Mise en Place d'un Doodle et/ou d'un Groupe WhatsApp par Catégorie pour chaque compétition pour l'année.
- Un planning de Compétition en Ligne pour l'année
- Les dates de stages en Ligne pour l'année
- Besoin d'un parent responsable par catégorie (organisation)

### **Les besoins dans le cadre de l'accueil d'une compétition à ST-BRIEUC**

- Installation du bassin (plusieurs personnes)
- Informatique (2 personnes)
- chronométreurs (plusieurs personnes)
- tenir un stand de gâteaux et équipement (1 personne)
- Sono et chambre d'appel (2 personnes)

Voir document, disponible sur le site :

<https://admin.sportsregions.fr/media/uploaded/sites/8396/kcupload/files/Groupe%20comp%C3%A9tition%20natation%202.pdf>

## **LES COMPETITIONS**

### **Déroulement des compétitions**

- Engagements et infos des coaches via le site cnsb (<https://www.cnsb.fr/>) en ligne la semaine de la compétition en page événements.
- Inscription des parents via doodle le cas échéant.
- Déplacement à charge des parents sur le lieu de compétition ou déplacement organisée par le club dans le cadre de compétition régionale et plus.

Trouver les infos concernant les performances et les résultats :

- Performances des nageurs (site fédéral) :  
[https://ffn.extranat.fr/webffn/nat\\_recherche.php?idact=nat](https://ffn.extranat.fr/webffn/nat_recherche.php?idact=nat)
- Suivre les résultats et les engagements pendant les compétitions :  
[https://www.liveffn.com/cgi-bin/liste\\_live.php](https://www.liveffn.com/cgi-bin/liste_live.php)
- Infos grand public : <https://www.ffnatation.fr/>

## **ROLE DES PARENTS**

- Voir "guide du parent" : <https://www.cnsb.fr/en-savoir-plus/guide-du-parent-88465>
- Dossiers techniques : <https://www.cnsb.fr/en-savoir-plus/dossiers-techniques-62773>

### **Formation Officiel (chronométrier, juger) :**

Comme les années passées, la commission des officiels du CD22, organisent 2 sessions de formation qui se dérouleront pour la première le 30/09/2022 à Ploufragan à la MDS et la deuxième le 07/10/2022 à Guingamp au Parc des expositions de Kergoz. Ces formations sont destinées aux débutants pour devenir chronométrier, aux chronométriers qui veulent progresser au niveau juge et aux officiels B ou juges pour un rappel-recyclage.

RAPPEL: tout officiel doit être à jour de sa licence au près de la FFN.

Doc d'inscription sur le site du club : <https://www.cnsb.fr/saison-2022-2023/actualites-du-club/formation-officiel-natation-course-et-decouverte-990698>

Les parents désirant officier doivent s'inscrire auprès du club le plus vite possible.

## **LES STAGES**

- Stage club : Inscription obligatoire à faire dans son intégralité (auprès de Cyril ou sur le site, à confirmer). Au programme : natation, travail à sec, repas prévu par le club en restauration collective. Le prix des stages ont été intégré dans la cotisation.
- Des stages départementaux sont possibles. Ils sont ouverts aux groupes Élite selon le niveau et la disponibilité des places. Sélection faite par les entraîneurs. Une participation financière est demandée sur ces stages (à déterminer en fonction du stage). Il n'est pas possible de répondre à toutes les demandes, le nombre de place étant extrêmement retreint.

## **LA COMMUNICATION**

- Site du club : <https://www.cnsb.fr/>
- Facebook (infos, compétitions,etc.) : <https://www.facebook.com/search/top?q=cnsb%20st%20brieuc%20natation>
- instagram (photos des activités du club) : [https://www.instagram.com/cnsb\\_22/](https://www.instagram.com/cnsb_22/)
- whatsapp du club (infos) : kathy ?
- whatsapp parent : à créer (covoiturage)

Occasionnellement, des courriels sont envoyés pour des actions spécifiques.

## **CALENDRIER 2023**

*Celui-ci sera affiné prochainement donc modifié !*

<https://www.cnsb.fr/en-savoir-plus/natation-course-competition-50785>