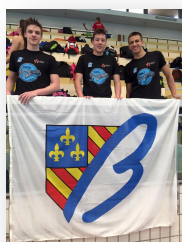


## PROJET 2016/2017

### CAP 2020



Une démarche de Haut Niveau organisée, claire et rigoureuse est nécessaire dès les premiers apprentissages pour espérer façonner des nageurs de Haut Niveau. La démarche est la même quel que soit le niveau de performance ou l'âge.

Le haut niveau s'apprend : apprendre à s'entraîner, s'entraîner à s'entraîner, s'entraîner à la compétition et s'entraîner à gagner.

Pour cette olympiade 2020, l'attitude d'excellence est à développer c'est-à-dire rechercher à s'améliorer en permanence avec un soutien constant. Il s'agit d'élever et de densifier le niveau des nageurs à potentiel.

La fusion des régions Bourgogne et Franche-Comté va permettre d'élargir la confrontation entre nageurs.



Il s'agit de faire passer des messages qui relatent l'exigence, l'investissement personnel, l'ambition, l'envie de confrontation qui sont source de réussite pour l'Accès Haut Niveau et le Haut Niveau.

Les collectifs régionaux sont définis pour cette olympiade en fonction des catégories d'âge déterminées par le nouveau programme sportif fédéral.

Les actions proposées sont différentes en fonction des objectifs de ces collectifs.

L'objectif des actions est de proposer des expériences de formation aux nageurs de la Grande Région qui sont engagés personnellement dans un projet d'accès au haut niveau à court, moyen ou long terme.



La culture de la préparation et du résultat doit se substituer à celle de la sélection et de la participation.

Chaque sélection n'est pas un aboutissement mais une présence sur le parcours qui mène vers l'excellence.

Pour faire partie d'un collectif régional, les nageurs doivent d'abord démontrer un potentiel lors de compétitions de leur catégorie, faire preuve d'ambition et avoir un projet à court, moyen ou long terme axé vers le haut niveau.

## LES COLLECTIFS REGIONAUX

Cette olympiade, une distinction des années d'âge entre filles et garçons est mise en place et les catégories d'âges sont mises à jour.

Deux collectifs sont ainsi proposés cette saison et pour l'olympiade à venir.

### **✚ Collectif « Jeunes » : nageuses nées en 2004, 2005 et 2006 et nageurs nés en 2003, 2004 et 2005**

Formation - Apprendre à s'entraîner

Accession Haut Niveau - S'entraîner à s'entraîner

### **✚ Collectif « National » : catégorie « Juniors/Seniors »**

Tendre vers l'Excellence - S'entraîner à gagner

*\*Les CTR se réservent le droit de compléter un collectif par une nageuse ou nageur qui aurait réalisé des progrès très significatifs au cours de la saison sportive en cours ou qui a un profil particulier (blessure lors de l'objectif...)*

### Deux types d'actions seront proposés

#### **Les stages**

Les stages ont pour objectif de regrouper des nageuses et des nageurs d'un collectif, afin de proposer une action axée sur un thème particulier. Le choix de ces thèmes découle de l'observation du haut niveau actuel, qui nécessite des qualités et des savoir faire techniques indispensables à acquérir à certains moments de la carrière du nageur.

#### **Les compétitions**

Cette expérience doit être profitable pour les nageurs afin que leur talent de compétiteur progresse par la confrontation à d'autres nageurs nationaux ou internationaux.

**Les entraîneurs de la région** sont associés aux actions, afin de favoriser les échanges d'expérience et de tendre vers un objectif commun de formation des nageurs et de résultats.

## COLLECTIF Accès au Haut Niveau



### *Apprendre à s'entraîner - S'entraîner à s'entraîner*

#### Qui ?

Nageuses **nées en 2004, 2005 et 2006**

Nageurs **nés en 2003, 2004 et 2005**

#### Objectifs :

- Donner aux nageurs et entraîneurs les outils pour s'orienter vers cet accès au Haut Niveau et y performer
- Prise de conscience des exigences de l'accès au Haut Niveau
- Favoriser la dynamique de groupe
- Augmentation de la charge d'entraînement
- Prendre le temps de pratiquer des activités annexes nécessaires à la performance (Préparation physique et autres activités)
- Changer d'environnement

#### Stages

##### ✓ **Stage de Toussaint**

**Du lundi 24 au vendredi 28 octobre 2016 à Chalon s/S.**

Stage de 2,5 jours pour les filles suivi d'un stage de 2,5 jours pour les garçons.

**Sélection :** classement à l'issue des 4 plots du natathlon et des 3 plots du pouss'nat de la saison 2015/16

- ✓ 11 ans filles et 12 ans garçons : 8 filles et 8 garçons
- ✓ 12 ans filles et 13 ans garçons : 12 filles et 12 garçons
- ✓ 13 ans filles et 14 ans garçons : 20 filles et 20 garçons

Liste en annexe

##### ✓ **Stage de Pâques**

**Du mardi 18 au vendredi 21 avril 2017 à Besançon**

Stage en commun filles et garçons.

**Sélection** : classement à l'issue des premiers plots du natathlon de la saison 2016/17 : addition des points du 400m NL, d'un 50m au choix, d'un 100m au choix et d'un 200m au choix

- ✓ 11 ans filles et 12 ans garçons : 5 filles et 5 garçons
- ✓ 12 ans filles et 13 ans garçons : 8 filles et 8 garçons
- ✓ 13 ans filles et 14 ans garçons : 12 filles et 12 garçons

### Coupe des Territoires – Meeting Jeunes de Chalon sur Saône

**Du vendredi 31 mars au dimanche 2 avril 2017 à Chalon sur Saône**

**Sélection** : à partir des rankings en bassin de 25m du 16 septembre 2016 au 12 mars 2017.

- ✓ 11 ans filles et 12 ans garçons : 4 filles et 4 garçons  
50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m NL : une nageuse et un nageur par course  
Relais 4X50m NL Filles et Garçons
- ✓ 12 ans filles et 13 ans garçons : 4 filles et 4 garçons  
100m Papillon, 100m Dos, 100m Brasse, 100m NL : une nageuse et un nageur par course  
Relais 6X50m NL Mixte
- ✓ 13 ans filles et 14 ans garçons : 4 filles et 4 garçons  
200m Papillon, 200m Dos, 200m Brasse, 200m NL : une nageuse et un nageur par course  
Relais 4X50m 4N Mixte
- ✓ 6 nageurs de l'équipe doivent réaliser le 200m 4N

### Coupe de France des Régions

- ✓ **Regroupement de l'équipe le vendredi 5 mai 2017**
- ✓ **Compétition le samedi 6 et dimanche 7 mai 2017**

**Sélection** : à partir des rankings en bassin de 25m du 16 septembre 2016 au 9 avril 2017.

- ✓ 11 ans filles et 12 ans garçons : 4 filles et 4 garçons
- ✓ 12 ans filles et 13 ans garçons : 4 filles et 4 garçons
- ✓ 13 ans filles et 14 ans garçons : 4 filles et 4 garçons

### **Contenu du programme**

Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons).

- 100 m dos, 100 m brasse, 100 m papillon, 200 m 4 nages.

Classement au temps.

Un nageur par année d'âge participe à une épreuve individuelle.

Il n'est pas autorisé de nager plus d'une épreuve individuelle.

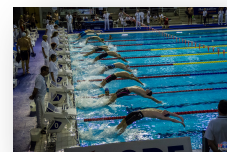
Épreuves de relais (3 en filles, 3 en garçons et deux mixtes).

- 12 x 100 m NL, 4 x 200 m NL, 4 x 100 m 4 nages, 24 x 50 m NL mixte, 4 x 100 m 4 nages mixte

Classement au temps.

Tous les nageurs sont concernés par les relais.

## COLLECTIF NATIONAL



### *S'entraîner à gagner*

#### Qui ?

Nageuses et nageurs Juniors et Seniors

Nageuses et Nageurs appartenant au « Collectif Excellence » et nageuses et nageurs qualifiés aux championnats nationaux à partir du classement national qualificatif.

#### Meetings

Mise en situation de compétition et de confrontation

✓ **Meeting FFN Golden Tour « Camille-MUFFAT »**

**Du vendredi 3 au dimanche 5 mars 2017 à Marseille**

Nageuses et Nageurs appartenant au « Collectif Excellence » et nageuses et nageurs qualifiés aux championnats de France Elite 2017 (suite au championnat Q1)

**Du vendredi 28 au dimanche 30 avril 2017 à Amiens**

Nageuses et Nageurs appartenant au « Collectif Excellence » et nageuses et nageurs qualifiés aux championnats de France Elite 2017 (suite au championnat Q1 et Q2)

✓ **Meeting en juin : (en attente de la diffusion des dates de Meeting)**

Nageuses et Nageurs appartenant au « Collectif Excellence » et nageuses et nageurs qualifiés aux championnats de France Filles 15 ans et moins / Garçons 16 ans et moins et au critérium national été Open Filles 16 ans et plus / Garçons 17 ans et plus (suite au championnat Q1, Q2 et Q3)