

RÉUNION ETR



31 mars 2023



ORDRE DU JOUR

- Listes ministérielles et CNAHN
- Point sur les programmes sportifs Région et IRNO
- Présentation du projet des actions régionales 2023
- Présentation règlement Eau Libre 2023
- Formation Continue Championnats de France à Rennes
- Questions diverses

Listes ministérielles 2023

Nom d'usage	Prénom	DDN	Discipline	Catégorie	Catégorie précédente	Club
BARREAU-LE SOMMER	Rémi	10/04/2008	Natation course	Espoirs		CERCLE DES NAGEURS DE BREST
CABON	Lean	28/08/2002	Eau libre	Collectifs nationaux	Relève	CERCLE DES NAGEURS DE BREST
CLOTAGATIDE	Keziah	12/06/2008	Natation course	Espoirs		SAINT MALO NATATION
CROCQ	Gaspard	28/04/2005	Natation course	Espoirs	Espoirs	CERCLE PAUL BERT RENNES
GARO	Erwan	07/06/2005	Natation course	Collectifs nationaux		CLUB NAUTIQUE BRESTOIS
GAUTIER	Alwena	23/01/2009	Natation course	Espoirs		CERCLE DES NAGEURS DE ST BRIEUC
GILBERT	Elouan	29/06/2004	Natation course	Espoirs	Espoirs	CERCLE DES NAGEURS DE BREST
GUERIN	Jules	29/12/2005	Natation course	Collectifs nationaux		CERCLE PAUL BERT RENNES
HAMON HALL	Yulizh	05/03/2006	Natation course	Espoirs	Espoirs	CLUB NAUTIQUE BRESTOIS
LE GOFF	Yann	09/02/2003	Natation course	Collectifs nationaux	Espoirs	CERCLE PAUL BERT RENNES
MEIGNEN-RETHO	Justine	08/08/2007	Natation course	Espoirs	Espoirs	CERCLE NAGEURS VANNES
MONTELEONE	Thomas	09/11/2004	Natation course	Espoirs		CERCLE PAUL BERT RENNES

CNAHN

Yann LE GOFF et Jules GUERIN

Point sur les programmes sportifs Région



Calendrier Natation Course 2023



janvier-2023		février-2023		mars-2023		avril-2023		mai-2023		juin-2023		juillet-2023		août-2023		septembre-2023		octobre-2023		novembre-2023		décembre-2023	
dim. 1		mer. 1		mer. 1		sam. 1		lun. 1	2	jeu. 1		sam. 1		mar. 1		ven. 1		dim. 1		mer. 1		ven. 1	
lun. 2		jeu. 2		jeu. 2		dim. 2		mar. 2		ven. 2		dim. 2		mer. 2		sam. 2		lun. 2		jeu. 2		sam. 2	
mar. 3		ven. 3		ven. 3		lun. 3		mer. 3		sam. 3		lun. 3		jeu. 3		dim. 3		mar. 3		ven. 3		dim. 3	
mer. 4		sam. 4	Meeting Régional	sam. 4		mar. 4		jeu. 4		dim. 4		mar. 4		ven. 4		lun. 4		mer. 4		sam. 4		lun. 4	
jeu. 5		dim. 5	AQUABAIE	dim. 5		mer. 5		ven. 5		mer. 5		jeu. 5		sam. 5		mar. 5		jeu. 5		dim. 5		mar. 5	
ven. 6		lun. 6		lun. 6		jeu. 6		sam. 6	Nat'Ouest	mar. 6		jeu. 6		dim. 6		mer. 6		jeu. 6		lun. 6		mer. 6	
sam. 7		mar. 7		mar. 7		ven. 7		dim. 7	BREST	mer. 7		ven. 7		lun. 7		jeu. 7		ven. 7		mar. 7		jeu. 7	
dim. 8		mer. 8		mer. 8		sam. 8	Juniors 50m Chartres	lun. 8		jeu. 8		sam. 8		mar. 8		ven. 8		dim. 8		mer. 8		ven. 8	
lun. 9		jeu. 9		jeu. 9		dim. 9		mar. 9		ven. 9		dim. 9		jeu. 9		dim. 9		lun. 9		jeu. 9		sam. 9	
mar. 10		ven. 10		ven. 10		lun. 10		mer. 10		mer. 10		lun. 10		jeu. 10		dim. 10		mar. 10		ven. 10		dim. 10	
mer. 11		sam. 11		sam. 11		mar. 11		jeu. 11	FRANCE	dim. 11	FRANCE	mar. 11		ven. 11		lun. 11		mer. 11		sam. 11	Interclubs	lun. 11	
jeu. 12		dim. 12		dim. 12		mer. 12		ven. 12		lun. 12		mer. 12		sam. 12		mar. 12		jeu. 12		dim. 12		mar. 12	
ven. 13		lun. 13		lun. 13		jeu. 13		sam. 13		mar. 13		jeu. 13		dim. 13		mer. 13		ven. 13		lun. 13		mer. 13	
sam. 14		mar. 14		mar. 14		ven. 14	Meeting Régional TCF	dim. 14		mer. 14		ven. 14		lun. 14		jeu. 14		dim. 14		mar. 14		jeu. 14	
dim. 15		mer. 15		mer. 15		sam. 15	BREST	lun. 15		jeu. 15		sam. 15		mar. 15		ven. 15		dim. 15		mer. 15		ven. 15	
lun. 16		jeu. 16		jeu. 16		dim. 16		mar. 16		ven. 16		dim. 16		mer. 16		sam. 16		lun. 16		jeu. 16		sam. 16	
mar. 17		ven. 17		ven. 17		lun. 17		mer. 17		sam. 17		lun. 17		jeu. 17		dim. 17		mar. 17		ven. 17		dim. 17	
mer. 18		sam. 18		sam. 18	Meeting Régional RENNES	mar. 18		jeu. 18		dim. 18		mar. 18		ven. 18		lun. 18		mer. 18		sam. 18		lun. 18	
jeu. 19		dim. 19		dim. 19		mer. 19		ven. 19		lun. 19		mer. 19		sam. 19		mar. 19		jeu. 19		dim. 19		mar. 19	
ven. 20		lun. 20		lun. 20		jeu. 20		sam. 20	Nationale 50m Meeting Régional	mer. 21		jeu. 20		dim. 20		ven. 20		lun. 20		jeu. 20		mer. 20	
sam. 21	Record de l'heure et demi-fond	mar. 21		mar. 21		ven. 21		dim. 21		mer. 21		ven. 21		lun. 21		jeu. 21		dim. 21		mar. 21		jeu. 21	
dim. 22		mer. 22		mer. 22		sam. 22		lun. 22		jeu. 22		sam. 22		mar. 22		ven. 22		dim. 22		mer. 22		ven. 22	
lun. 23		jeu. 23		jeu. 23		dim. 23		mar. 23		ven. 23		dim. 23		mer. 23		jeu. 23		lun. 23		jeu. 23		sam. 23	
mar. 24		ven. 24		ven. 24		lun. 24		mer. 24		sam. 24		lun. 24		jeu. 24		dim. 24		mar. 24		ven. 24		dim. 24	
mer. 25		sam. 25	Chpts Ouest Printemps 50m CHARTRES	sam. 25		jeu. 25		jeu. 25		lun. 25		mer. 25		ven. 25		lun. 25		mer. 25		sam. 25		lun. 25	
jeu. 26		dim. 26		dim. 26		mer. 26		ven. 26		lun. 26		mer. 26		sam. 26		mar. 26		jeu. 26		dim. 26	Chpt Regional Youank	mar. 26	
ven. 27		lun. 27		lun. 27		jeu. 27		sam. 27		mar. 27		jeu. 27		dim. 27		mer. 27		ven. 27		lun. 27		mer. 27	
sam. 28		mar. 28		mar. 28		ven. 28		dim. 28	Chpts Ouest 50m LA ROCHE Y	mer. 28		ven. 28		lun. 28		jeu. 28		sam. 28	ELITE Petit bassin Angers	mar. 28		jeu. 28	
dim. 29		mer. 29		mer. 29		sam. 29		lun. 29		jeu. 29		sam. 29		mar. 29		ven. 29		dim. 29		mer. 29		ven. 29	
lun. 30		jeu. 30		jeu. 30		mar. 30		mer. 30		ven. 30		dim. 30		lun. 30		sam. 30		lun. 30		jeu. 30		sam. 30	
mar. 31		ven. 31		ven. 31		mer. 31		mer. 31		jeu. 31		lun. 31		jeu. 31		mar. 31		mar. 31		dim. 31		dim. 31	

- Meeting Régional Pontivy
- Compétitions => juillet
- Lieux compétitions T4 ?

DATES LIMITES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX

1 Juniors 26 mars ? 2 Nationale 2 1er mai 3 Elite 29 mai 4 Open d'Été 3 juillet

Date limite Coupe de France des Départements (CdFD) 9 juillet

Date limite d'organisation des Interclubs Avenirs 17 décembre / Interclubs Jeunes 25 juin

Point sur les programmes sportifs IRNO

Webconfrontation juillet Saint-Malo

- engagements pris en compte des temps depuis janvier 2022
- grille prochainement pour l'accès à cette compétition : incohérences corrigées

Nouvelle compétition : Final Tour Benjamins - samedi 2 et dimanche 3 décembre à Chartres

La FFN confiera l'organisation de QUATRE Meetings Nationaux Labellisés 50m qui se dérouleront les 2 et 3 décembre.

A cette date, ce seront les seules et ultimes compétitions qui seront qualificatives.

Grille communiquée à l'issue de la publication mi-juillet de la grille de qualification pour les championnats de France Benjamins / 10% moins rapide.

Les qualifiés aux championnats de France Benjamins ne sont pas autorisés à participer

Programme idem webconfrontation de juillet

Point sur le programme sportif National

- Modification LEN et Acqua : alignement année d'âge filles / garçons en attente de validation



Calendrier PRÉVISIONNEL Natation Course 2024



janvier-2024		février-2024		mars-2024		avril-2024		mai-2024		juin-2024		juillet-2024		août-2024		septembre-2024		octobre-2024		novembre-2024		décembre-2024	
lun. 1		jeu. 1		ven. 1		lun. 1	1	mer. 1		sam. 1		lun. 1		jeu. 1	PARIS 2024	dim. 1		mar. 1		ven. 1		dim. 1	
mar. 2		ven. 2		sam. 2		mar. 2	2	jeu. 2		dim. 2	3	mar. 2		ven. 2	PARIS 2024	lun. 2		mer. 2		sam. 2		lun. 2	
mer. 3		sam. 3		dim. 3		mer. 3	3	ven. 3		lun. 3		mer. 3		sam. 3	PARIS 2024	mar. 3		jeu. 3		dim. 3		mar. 3	
jeu. 4		dim. 4		lun. 4		jeu. 4	4	sam. 4		mar. 4		jeu. 4		dim. 4		mer. 4		ven. 4		lun. 4		mer. 4	
ven. 5		lun. 5		mar. 5		ven. 5	5	dim. 5	2	jeu. 5		ven. 5		lun. 5		jeu. 5		sam. 5		mar. 5		jeu. 5	
sam. 6		mar. 6		mer. 6		sam. 6	6	lun. 6		jeu. 6		mer. 6		mar. 6		ven. 6		dim. 6		mer. 6		ven. 6	
dim. 7		mer. 7		jeu. 7		dim. 7	7	mar. 7		ven. 7		dim. 7		mer. 7		sam. 7		lun. 7		jeu. 7	FRANCE	sam. 7	
lun. 8		jeu. 8		ven. 8		lun. 8	8	mer. 8		sam. 8		lun. 8		jeu. 8		dim. 8		mar. 8		ven. 8	ELITE	dim. 8	
mar. 9		ven. 9		sam. 9		mar. 9	9	jeu. 9		dim. 9		mar. 9		ven. 9		lun. 9		mer. 9		sam. 9	25m	lun. 9	
mer. 10		sam. 10		dim. 10		mer. 10	10	ven. 10		lun. 10		mer. 10		jeu. 10		mar. 10		jeu. 10		dim. 10		mar. 10	
jeu. 11	DATES LIMITES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX	dim. 11	WORLD AQUATICS	lun. 11		jeu. 11	U18	sam. 11		mar. 11		jeu. 11		dim. 11		mer. 11		ven. 11		mer. 11	Finale CdFD	mer. 11	
ven. 12		lun. 12		mar. 12		ven. 12		dim. 12		mer. 12		jeu. 12		lun. 12		jeu. 12		sam. 12		mar. 12	DATES PROVISOIRES	jeu. 12	FRANCE
sam. 13		mar. 13		mer. 13		sam. 13		lun. 13		jeu. 13		sam. 13		mar. 13		ven. 13		dim. 13		mer. 13		ven. 13	FRANCE
dim. 14	1 U18	jeu. 14	Championnats du monde Doha (QAT)	dim. 14		jeu. 14		mer. 14		ven. 14		dim. 14		jeu. 14		lun. 14		lun. 14		jeu. 14		sam. 14	U18
lun. 15	1 1 avril	jeu. 15		ven. 15		lun. 15		mer. 15		sam. 15		lun. 15		jeu. 15		dim. 15		mar. 15		ven. 15		dim. 15	U4
mar. 16	2 Nationale 2	ven. 16		sam. 16		mar. 16		jeu. 16	FRANCE	dim. 16	FRANCE	mar. 16	FRANCE	ven. 16		lun. 16		mer. 16		sam. 16		lun. 16	25m
mer. 17	3 ELITE 50	sam. 17		dim. 17		mer. 17		jeu. 17	Nationale 2 Q Elite	lun. 17		mer. 17		sam. 17		mar. 17		jeu. 17		dim. 17		mar. 17	
jeu. 18	4 Open d'Été	dim. 18		lun. 18		jeu. 18		sam. 18		mar. 18		jeu. 18		dim. 18	Open d'Été	mer. 18		ven. 18		lun. 18		mer. 18	
ven. 19	5 Elite & U18 25	lun. 19		mar. 19		ven. 19		dim. 19		jeu. 19		ven. 19		lun. 19		jeu. 19		ven. 19		sam. 19		jeu. 19	
dim. 21		mer. 21		jeu. 21		dim. 21		mar. 21		ven. 21		dim. 21		mer. 21		sam. 21		lun. 21		jeu. 21		sam. 21	
lun. 22		jeu. 22		ven. 22		lun. 22		mer. 22		sam. 22		lun. 22		jeu. 22		dim. 22		mar. 22		ven. 22		dim. 22	
mar. 23		ven. 23		sam. 23		mar. 23		jeu. 23		dim. 23		mar. 23		ven. 23		lun. 23		mer. 23		sam. 23		lun. 23	
mer. 24		sam. 24		dim. 24		mer. 24		ven. 24		lun. 24		mer. 24		sam. 24		mar. 24		jeu. 24		dim. 24		mar. 24	
jeu. 25		dim. 25		lun. 25		jeu. 25		sam. 25		mar. 25		jeu. 25		dim. 25		mar. 25		ven. 25		lun. 25	mer. 25	lun. 25	
ven. 26		lun. 26		mar. 26		ven. 26		dim. 26		mer. 26		ven. 26		lun. 26		jeu. 26		sam. 26		mar. 26		jeu. 26	
sam. 27		mar. 27		mer. 27		sam. 27		lun. 27		jeu. 27		sam. 27		mar. 27		ven. 27		dim. 27		mer. 27		ven. 27	
dim. 28		jeu. 28		jeu. 28		dim. 28		mar. 28		ven. 28		dim. 28		mer. 28		sam. 28		lun. 28		jeu. 28		sam. 28	
lun. 29		mer. 29		ven. 29		lun. 29		mer. 29		sam. 29	Webconf@tion U14 des Ligues Q CF U14	lun. 29		jeu. 29		dim. 29		mar. 29		ven. 29		dim. 29	
mar. 30		jeu. 30		mer. 30		jeu. 30		dim. 30		lun. 30		mer. 30		jeu. 30	PARIS 2024	ven. 30		mer. 30		sam. 30		lun. 30	
mer. 31		dim. 31	Version du 09/03/2023	dim. 31	Date limite Webconf@tion	dim. 31		ven. 31		dim. 31		mer. 31		sam. 31	5	jeu. 31		jeu. 31		sam. 31		mar. 31	

Natation course

- **COLLECTIF Accès au Haut Niveau «Olympek 2028 »**

Nageuses et Nageurs **catégories Benjamins et Juniors**

- ✓ **Stage « Yaouank »**

Du lundi 30 octobre au mercredi 1^{er} novembre 2023 à Redon

Sélection : 100 Nageuses 12/13 ans (nées en 2011 et 2010) et Nageurs 13/14 ans (nés en 2010 et 2009)

+ Formation Continue des entraîneurs

- ✓ **Meeting Juniors (en amont des championnats de France Juniors d'hiver)**

Meeting d'Angers Natation – samedi 14 et dimanche 15 octobre 2023

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Juniors (prévisionnel : 25 nageurs et 4 entraîneur)

Objectifs : situation de compétition avec confrontation au niveau national, prise de repères dans la préparation de la compétition terminale, cohésion d'équipe.

- **COLLECTIF NATIONAL « Olympek 2024 »**

✓ **Meeting de la Réunion (vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2023)**

Du mardi 31 octobre au mercredi 8 novembre 2023

Sélection :

10 premiers Nageurs régionaux du classement IMP au 15 août 2023

Objectifs : Enchaînement de cycle de compétition (championnats de France 25m, meeting et interclubs), dynamique de performance, jour de stage entre les compétitions, cohésion d'équipe

✓ **Stage IRNO du lundi 2 au dimanche 8 janvier à Las Palmas**

Sélection : au classement IMP, 18 nageurs de l'IRNO

Participation financière de la ligue

Nageurs bretons sélectionnés :

CN Brest : Claire BOURSE, Lean CABON, Orlane HITA, Ines PELEAU, Louann SOULARD

CPB Rennes : Victor BAYLE, Mathias EVEN, Yann LE GOFF, Jérémie LUONG

Encadrement : Steven DEYRES, Quentin COURCELLE

Eau Libre

- **COLLECTIF Accès au Haut Niveau «Olympek 2028 »**

Nageuses et Nageurs catégories **Jeunes et Juniors**

✓ **Coupe de France des Régions en Eau Libre**

Samedi 23 ou dimanche 24 septembre : 5 km à Brive - Départ le vendredi 22 et retour le dimanche 24 septembre

Équipe composée de 4 nageurs (2 filles et 2 garçons)

Sélection de l'équipe lors de **l'étape de Coupe de Bretagne de Redon le samedi 26 août**

✓ **Regroupement sur une étape de Coupe de Bretagne en amont de la CFR**

L'équipe de la Coupe de France des Régions sélectionnée participera à l'épreuve du 5km de l'étape de Coupe de Bretagne **le samedi 16 septembre à Inzinzac Lochrist**

- **COLLECTIF NATIONAL « Olympek 2024 »**

- ✓ **Déplacement commun au championnat de France**

Du jeudi 22 au dimanche 25 juin à Dunkerque

Sélection :

Nageurs sélectionnés aux championnats de France Eau Libre

- ✓ **Finale de la Coupe de France à Brive - samedi 23 et dimanche 24 septembre**

Nageuses et nageurs Juniors et Seniors qualifiés à la finale de le Coupe de France d'eau libre 2023 et les vainqueurs toutes catégories la Coupe de Bretagne Eau Libre 2023

- ✓ **Accompagnement Haut-Niveau : participation aux compétitions de sélection ou internationales**

Natation Artistique

- **COLLECTIF Accès au Haut Niveau «Olympek 2028 »**
- ✓ Stage de détection IRNO
Participation financière de la ligue
- ✓ Action régionale

Water-Polo

- **COLLECTIF Accès au Haut Niveau «Olympek 2028 »**
- ✓ Stage de détection IRNO U12 et U16 (garçons et filles)
Participation financière de la ligue

AUTRES ACTIONS

Déplacement commun en compétition nationale : Championnats de France Jeunes et Championnats de France Juniors. ?

Journée spécifique (thème technique ou relatif à l'entraînement) dans un club, entraîneurs + nageurs : entraînement et échanges en relation avec le thème de la journée. Une journée par trimestre, lieu différent.

Les DEFIS KALON

Le dispositif TRITON

La formation continue des cadres : stage Youank / Stage « Olbrecht » à Rennes / Tables rondes sur les compétitions régionales / Interventions entraîneurs championnats de France à Rennes

PRIMES ET ACCOMPAGNEMENT

Les clubs partenaires du haut niveau : reconnaissance de la formation et accompagnement

Trophée des entraîneurs : proposition par les ETD et ligue (critères à respecter), vote en ligne

Primes aux records : suivant le niveau de record battu, la prime est attribuée à chaque personne ayant battu le record dans l'année civile

Valorisation des structures et des entraîneurs accompagnant les athlètes en CAF : une prime pour l'entraîneur ayant des nageurs entrant dans une structure CAF. Pour la structure, l'idée est de proposer un retour financier.

ACCOMPAGNEMENT DES CAF ET CLE

CAF Natation Course

CAF Natation Artistique

CLE Natation Course

EQUIPEMENTS (équipes régionales toutes disciplines)

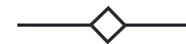


COUPE DE BRETAGNE EAU LIBRE 2023

St M'Hervé - 13 mai / Guerlédan - 24 juin / Ile
Tudy - 22 et 23 juillet / Quiberon - 29 et 30 juillet /
Concarneau - 12 août / Carnac - 13 août / Plounéour
Brignogan Plage - 19 août / Redon - 26 et 27 août /
Plérin - 3 septembre / Trestel - 9 septembre / Inzinzac
Lochrist - 17 septembre / St Cast le Guildo - 23 et
24 septembre

Eau Libre

Présentation du règlement Eau Libre 2023



Formation Continue Championnats de France à Rennes

- Nombre de jours
- Orientations

Questions diverses :

-  Assemblée Générale Ligue – Samedi 8 avril à Cesson-Sévigné
-  Séminaire des clubs – Samedi 30 septembre (+ soirée rentrée entraîneurs – nuit sur place – ETR dimanche matin)



PROJET REGIONAL AMBITION 2024/2028

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 2024, 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 et 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.

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 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 « Yaouank Olympek 2024-2028 »

Trois collectifs sont proposés

🏊 **Collectif « Benjamins »** : nageuses nées en 2011/2010 et nageurs nés en 2010/2009
Formation - Apprendre à s'entraîner

🏊 **Collectif « Juniors »** : nageuses nées en 2009, 2008, 2007, 2006 et nageurs nés en 2008, 2007, 2006, 2005
Accession Haut Niveau - S'entraîner à s'entraîner

🏊 **Collectif « National »** : catégorie « Juniors/Seniors »
Tendre vers l'Excellence - S'entraîner à gagner

*Le CTR se réserve 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 regroupements

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. Le projet prend en compte également la formation continue des entraîneurs.

COLLECTIF Accès au Haut Niveau « Yaouank Olympek 2028 »



Apprendre à s'entraîner - S'entraîner à s'entraîner

Qui ?

Nageuses et Nageurs catégories Benjamins et Juniors

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 « Yaouank »**

Du lundi 30 octobre au mercredi 1^{er} novembre 2023 à Redon

Sélection :

100 Nageuses 12/13 ans (nées en 2011 et 2010) et Nageurs 13/14 ans (nés en 2010 et 2009)

- *Entraînement*
- *Évaluation (physiques, techniques...)*
- *Partage d'expérience*
- *Apport de connaissances (diététique, entraînement...)*
- *Dynamique de groupe*
- *Activités annexes*
- **Formation continue des entraîneurs**

Compétition

- ✓ **Meeting Juniors (en amont des championnats de France Juniors d'hiver)**
Meeting d'Angers Natation – samedi 14 et dimanche 15 octobre 2023

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Juniors

Objectifs : situation de compétition avec confrontation au niveau national, prise de repères dans la préparation de la compétition terminale, cohésion d'équipe.

- ✓ **Déplacement commun en compétition nationale**
- ✓ **Journée spécifique** (thème technique ou relatif à l'entraînement) dans un club, entraîneurs + nageurs : entraînement et échanges en relation avec le thème de la journée. Une journée par trimestre, lieu différent.

COLLECTIF NATIONAL

« Olympek 2024 »



S'entraîner à gagner

Qui ?

Nageuses et nageurs Juniors et Seniors

Meeting et stage

Mise en situation de compétition et de confrontation

- ✓ **Meeting de la Réunion (vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2023)**
Du lundi 30 octobre au mercredi 8 novembre 2023

Sélection :

10 premiers Nageurs du classement IMP au 15 août 2023

Objectifs : Enchaînement de cycle de compétition (championnats de France 25m, meeting et interclubs), dynamique de performance, jour de stage entre les compétitions, cohésion d'équipe

Financement Ligue + participation club et parents ou athlètes

- ✓ **Stage IRNO du lundi 2 au dimanche 8 janvier à Las Palmas**

Sélection au classement IMP, 18 nageurs de l'IRNO

Participation financière de la ligue

Nageurs bretons sélectionnés :

CN Brest : Claire BOURSE, Lean CABON, Orlane HITA, Ines PELEAU, Louann SOULARD

CPB Rennes : Victor BAYLE, Mathias EVEN, Yann LE GOFF, Jérémie LUONG

Encadrement : Steven DEYRES, Quentin COURCELLE

COLLECTIF EAU LIBRE

COLLECTIF Accès au Haut Niveau « Yaouank Olympek 2028 »



Apprendre à s'entraîner - S'entraîner à s'entraîner

Qui ?

Nageuses et Nageurs catégories **Jeunes et Juniors**

Objectifs :

- Donner aux nageurs et entraîneurs les outils pour s'orienter vers l'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
- Changer d'environnement
- Stratégie de course

✓ **Coupe de France des Régions en Eau Libre**

Samedi 23 ou dimanche 24 septembre : 5 km à Brive

Départ le vendredi 22 et retour le dimanche 24 septembre

Mise en situation de compétition et de confrontation, dynamique d'équipe

Équipe composée de 4 nageurs (2 filles et 2 garçons) :

- 1 fille de 14 ou 15 ans (J1 née en 2009 et 2008)
- 1 fille de 16 ou 17 ans (J2 née en 2007 et 2006)
- 1 garçon de 14 ou 15 ans (J1 né en 2009 et 2008)
- 1 garçon de 16 ou 17 ans (J2 né en 2007 et 2006)

Sélection :

Sélection de l'équipe lors de **l'étape de Coupe de Bretagne de Redon le samedi 26 août.**

La première fille J1 (née en 2009 et 2008), la première fille J2 (née en 2007 et 2006), le premier garçon J1 (né en 2009 et 2008) et le premier garçon J2 (né en 2009 et 2008) lors de l'étape seront sélectionnés.

- ✓ **Regroupement sur une étape de Coupe de Bretagne en amont de la CFR**

L'équipe de la Coupe de France des Régions sélectionnée participera à l'épreuve du 5km de l'étape de Coupe de Bretagne **le samedi 16 septembre à Inzinzac Lochrist.**

COLLECTIF NATIONAL « Olympek 2024 »



S'entraîner à gagner

- ✓ **Déplacement commun au championnat de France**

Du jeudi 22 au dimanche 25 juin à Dunkerque

Mise en situation de compétition et de confrontation

Sélection :

Nageurs sélectionnés aux championnats de France Eau Libre

- ✓ **Finale de la Coupe de France à Brive - samedi 23 et dimanche 24 septembre**

Mise en situation de compétition et de confrontation

Nageuses et nageurs Juniors et Seniors qualifiés à la finale de le Coupe de France d'eau libre 2023 et les vainqueurs toutes catégories la Coupe de Bretagne Eau Libre 2023

- ✓ **Accompagnement Haut-Niveau :**

Accompagnement financier pour la participation aux compétitions de sélection ou internationales, stage de préparation national

COLLECTIF NATATION ARTISTIQUE

- ✓ Stage de détection IRNO
Participation financière de la ligue
- ✓ Action régionale destinée aux nageuses du CAF

COLLECTIF WATER-POLO

- ✓ Stage de détection IRNO U12 et U16 (garçons et filles)
Participation financière de la ligue

Les DEFIS KALON

Cadre du projet

Suite à une réunion avec les différents référents de nos structures formatrices de HN, nous avons souhaité proposer une liste de défis en marge des parcours de compétition « classique ».

Ces défis ont pour buts :

- De créer une émulation supplémentaire dans les entraînements du quotidien.
- De mettre en avant les compétences attendues par les entraîneurs des Centres labellisés d'entraînement et par les centres d'accession et de formation.

Modalités

Chaque test est souple à organiser et placé sous l'autorité de l'entraîneur référent du club (seul habilité à remplir le fichier en ligne).

Liste des tests et condition de réalisation

Test : 25m coulée départ plongé Vmax

En apnée, réaliser un 25m en coulée à vitesse maximale. Le temps est pris au start (et non une fois que les pieds quittent le plot) jusqu'à la touche au mur.

Test : 15m départ plongé Vmax sans aucun mouvement.

Le plongeon doit être suivi d'une coulée sans aucun mouvement. La nageuse ou le nageur doit rester en position « projectile » jusqu'au 15m. Le temps est pris au start jusqu'au passage de la ligne des 15m par la tête du nageur.

Test : 200m Jambes bassin de 25m

Le test peut être réalisé dans plusieurs spécialités. Les bras doivent être immobiles avec ou sans planche. Le règlement FINA doit être respecté (pas de coulée au-delà des 15m en dehors de la brasse)

Test : 3*200m 4N progressif de 1 à 3.

Réaliser chaque 200m 4N de plus en plus vite, départ dans l'eau et avec 45" de récup entre chaque.

Test : 8*100m régularité des allures, régularité de la coulée et coups de bras

Réaliser chaque 100m avec l'allure la plus régulière possible, départ dans l'eau et avec 15" de récup entre chaque. Le temps pris en compte est celui réalisé à l'addition des 8*100m sans la récup.

Le dispositif TRITON

A voir avec l'évolution de la licence fédérale

La formation continue des cadres

Cette saison, trois types d'actions seront mises en place pour permettre aux cadres qui le souhaitent de poursuivre leur progression en limitant au maximum l'impact sur les clubs.

Intervention d'entraîneurs lors des championnats de France à Rennes

Stage Yaouank à Redon

Stage « Olbrecht » à Rennes

Le célèbre couple de physiologiste connu pour avoir suivi un grand nombre des meilleurs nageuses et nageurs mondiaux sera présent à Rennes. Ils viennent assurer les tests et le suivi des nageurs des deux Centres d'Accession et de Formation bretons.

Nous profitons de cette opportunité pour y associer un temps de formation gratuit et ouvert à tous les coachs. La journée débutera par les tests associés à un débriefing des nageurs. Après un déjeuner en commun, l'après-midi se poursuivra par un séminaire où nous aurons l'occasion d'échanger autour des méthodes d'entraînements proposées.

Tables rondes sur les compétitions régionales

L'ambition est de profiter de la soirée du samedi pour organiser un temps de formation sans occuper un weekend supplémentaire avec un colloque d'entraîneurs.

Elles sont organisées de la sorte :

- Une intervention de 1h30 ou deux de 45' autour d'une thématique souhaitée lors des réunions de l'équipe technique régionale.
- Un repas en commun autour d'un temps convivial.
- Les thématiques seront à préciser.

Les clubs partenaires du haut niveau

Cadre du projet

Nous avons bien conscience que les clubs formateurs sont rarement mis en avant contrairement aux structures porteuses des centres d'accèsion et de formation. Or, nous souhaitons distinguer les clubs ayant une action particulière et engagée vers la performance.

Dans cet esprit, nous allons mettre en lumière des « clubs partenaires du haut Niveau».

Modalités

La reconnaissance s'obtient à partir de la réalisation d'au moins un des critères suivants (en préambule, le club devra avoir signé la charte du 100% licence) :

- Avoir formé au moins un nageur sur liste espoir ou Haut Niveau dans les deux saisons précédentes.
- Avoir envoyé au moins un nageur en CAF dans les deux saisons précédentes.

Accompagnement

Un suivi personnalisé du club et de ses dirigeants.

Un courrier de la ligue soulignant cette reconnaissance du club auprès de la municipalité et du conseil départemental.

Test Triton sur le lieu d'entraînement et suivi en compétition pour les nageurs ciblés.

Accompagnement dans la formation continue du cadre (stage en fonction des besoins exprimés par le cadre, travail au cas par cas).

Accompagnement des nageurs ciblés pour intégrer des stages des CAF.

Trophée des entraîneurs

Ce trophée afin de mettre en avant :

- ☐ L'ensemble des résultats sportifs sur la saison (championnats nationaux et internationaux, natation course et en eau libre).
- ☐ L'implication auprès des équipes régionale et nationale
- ☐ L'implication auprès des formations de l'ERFAN
- ☐ L'implication dans un projet de formation individuel

Pour être éligible au trophée des entraîneurs :

L'entraîneur doit mettre en avant :

- ☐ Sa capacité à former des jeunes à potentiel. Résultats à l'objectif majeur de la saison.
- ☐ Sa capacité à maintenir son niveau de formation personnel. La ou les formation(s) suivie(s) dans l'année.
- ☐ Sa capacité à transmettre son expertise. Accueil de stagiaire, interventions au sein de l'ERFAN, au sein de colloque de tous niveaux à la FFN.
- ☐ Sa capacité à participer à la vie régionale et départementale. Participation aux ETR/ETD, participation de stage départementaux et/ou régionaux.

Un nom d'entraîneur est proposé par chaque ETD, la ligue valide ces noms et met ensuite aux votes en ligne, l'élection de l'entraîneur de l'année.

Remise d'un trophée et d'un bon d'achat.

Primes aux records

Primes non cumulables

La prime est attribuée à chaque personne ayant battu le record dans l'année civile (montant des primes mis à jour à venir)

- Records de France en bassin de 25m et/ou 50m
- Records de France par année d'âge en bassin de 50m
- Records de France par année d'âge en bassin de 25m
- Records de Bretagne en bassin de 50m
- Records de Bretagne en bassin de 25m
- Records de Bretagne par année d'âge

Valorisation des structures et des entraîneurs accompagnant les athlètes en CAF

L'idée est de proposer une valorisation des entraîneurs et des clubs qui forment des nageurs.
Pour les entraîneurs : proposer une prime de 500 € dans le cas des nageurs entrant dans une structure CAF.

L'athlète devra correspondre au cahier des charges.

Pour la structure, l'idée serait de proposer un retour de 1000€ la première année. (Si la structure respecte le règlement intérieur de la FFN.)

Soutien aux CAF / CLE

Soutien aux CAF Natation Course de Brest et Rennes et au CAF Natation Artistique basé à Saint-Brieuc :

- Accompagnement financier
- Actions du projet régional sportif

Soutien aux CLE Natation Course de Brest, Comité 22 et Rennes :

- Accompagnement financier
- Actions du projet régional sportif