



## **PROJET REGIONAL AMBITION 2025/2028**

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 2028, 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 et nageurs nés en 2013/2012  
Formation - Apprendre à s'entraîner
- ✚ **Collectif « Juniors »** : nageuses et nageurs nés en 2011, 2010, 2009, 2008, 2007  
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.



## ***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 27 au mercredi 29 octobre 2025 à Redon**

### **Sélection :**

100 Nageuses et Nageurs 11/12 ans (nées en 2014 et 2013) Benjamins 2026

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

### Compétition

✓ **Meeting en octobre 2025 (en amont des championnats de France Juniors d'hiver)**

**Sélection :** Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Juniors 25m

**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**

**Organisation logistique commune gérée par la Ligue (Hébergement et repas) pour les championnats de France Benjamins, Juniors en bassin de 25m et Juniors en bassin de 50m.**

**Objectifs :** Mutualiser les déplacements, l'encadrement (pour les nageurs dont les entraîneurs ne peuvent se rendre disponible), l'organisation sur place (organisation de départs différés à la piscine suivant le programme) et favoriser les échanges entre entraîneurs et entre nageurs des différents clubs.

# COLLECTIF NATIONAL « Olympek 2028 »



*S'entraîner à gagner*

**Qui ?**

Nageuses et nageurs Juniors et Seniors

**Compétition**

- **Aide financière : Giant Open du vendredi 9 au dimanche 11 mai à Paris**

**Sélection :**

Classement IMP des qualifiés France Elite Listés

**Objectifs :**

Mise en situation de compétition et de confrontation

- **Action IRNO**

# COLLECTIF EAU LIBRE



## *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 et dimanche septembre à**

**Départ le vendredi et retour le dimanche 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 2011 et 2010)
- 1 fille de 16 ou 17 ans (J2 née en 2009 et 2008)
- 1 garçon de 14 ou 15 ans (J1 né en 2011 et 2010)
- 1 garçon de 16 ou 17 ans (J2 né en 2009 et 2008)

### **Sélection :**

Sélection de l'équipe lors de **l'étape de Coupe de Bretagne de Redon le 30 août 2025 (6km)**

La première fille J1, la première fille J2, le premier garçon J1 et le premier garçon J2 lors de l'étape seront sélectionnés.

- ✓ **Regroupement Eau Libre à Quiberon – Sélection à partir de temps bassin**  
Printemps 2025
- ✓ **Action Eau libre en 2026 pour les vainqueur Juniors de la Coupe de Bretagne**  
Printemps 2026

## COLLECTIF NATIONAL « Olympek 2028 »



### *S'entraîner à gagner*

- ✓ **Déplacement commun au championnat de France 2025**  
**du 6 au 8 juin 2025 à Martigues**

Mise en situation de compétition et de confrontation

Prise en charge en fonction des performances réalisées en bassin

### **Sélection :**

Nageurs sélectionnés aux championnats de France Eau Libre

- ✓ **Finale de la Coupe de France à - samedi et dimanche 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 2025 et les 3 premiers toutes catégories la Coupe de Bretagne Eau Libre 2025

- ✓ **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

## **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.

### **Stage Yaouank à Redon du 27 au 29 octobre 2025**

#### **Tables rondes sur les Championnats Régionaux**

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

- Un repas en commun autour d'un temps convivial.

- Les thématiques seront à préciser.

### **Formation Continue des entraîneurs avec l'ERFAN : une semaine dans une structure fédérale de HN**

Du lundi 5 au vendredi 9 mai 2025 à l'INSEP

# Trophée des entraîneurs

## Ce trophée afin de mettre en avant :

L'ensemble des résultats sportifs sur la saison (championnats nationaux et internationaux, en natation et en eau libre).

L'implication auprès des équipes régionales et nationales

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

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

La prime est attribuée à chaque personne ayant battu le record dans l'année civile

- Records de France en bassin de 25m et/ou 50m : 1000€
- Records de France par année d'âge en bassin de 50m : 40€
- Records de France par année d'âge en bassin de 25m : 20€
- Records de Bretagne en bassin de 50m : 100€
- Records de Bretagne en bassin de 25m : 50€
- Records de Bretagne par année d'âge 25 ou 50m : diplôme

## **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

- Accompagnement financier
- Actions du projet régional sportif