

# Projet ETR 2016 - 2020

Suite à la réunion du Comité Directeur du Comité de Lorraine de Natation (CLN) en date 3 Février 2016, il a été décidé et validé que les compétences de l'ETR soit élargie afin d'établir un programme Natation Course, dans son ensemble, pour la prochaine olympiade.

A ce contexte local se rajoutent 2 "problématiques" plus générales :

-la réforme territoriale avec la création de la Région Grand Est (et donc la disparition de la Région Lorraine) qui regroupe l'Alsace et la Champagne Ardenne. Suite à différentes informations, l'organisation sportive en nouvelle région aurait lieu à la rentrée 2017 (Sept) ;

-la fin de l'Olympiade Rio... qui voit quelques changements réglementaires majeurs avec l'ouverture de l'Olympiade Tokyo :

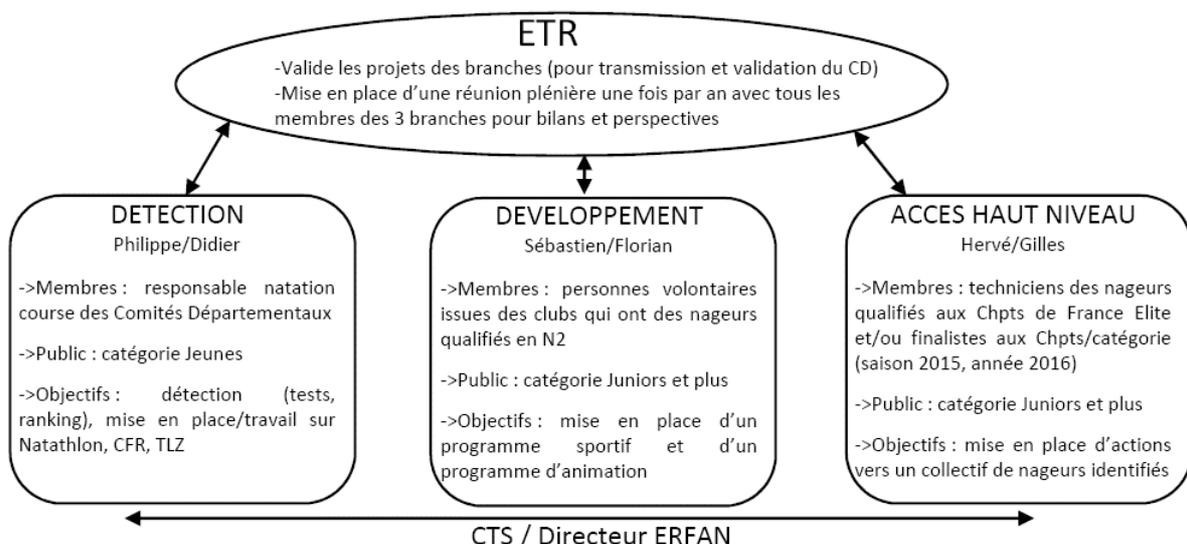
-> nouvelles catégories d'âge : -jeunes : filles de 11 à 13 ans (*soit nées en 2006-2005-2004*) et garçons de 12 à 14 ans (*soit en nés en 2005-2004-2003*),

-juniors : filles de 14 à 17 ans (*soit nées en 2003-2002-2001-2000*) et garçons de 15 à 18 ans (*soit nés en 2002-2001-2000-1999*),

-seniors : filles 18 ans et plus (*soit nées en 1999 et avant*) et garçons 19 ans et plus (*soit nés en 1998 et avant*).

-> une nouvelle organisation de qualification pour les échéances interrégionales (*N2 Q1 en Décembre et N2 Q2 en Mars*) et nationales (*Mai et Juillet*) avec la création de compétitions promotionnelles.

Lors de la réunion de l'ETR du 22 Avril 2016 (cf ANNEXE 1), une organisation en branches (*le nom précis reste encore à définir*) a été mise en place afin de répartir les moyens humains pour élaborer un projet commun d'ici la fin du mois de Juin 2016.



La réunion ETR du 23 Mai (cf ANNEXE 2), nous a permis de faire un point sur les projets des branches et leurs états d'avancement.



Suite à 7 réunions, l'intégralité du projet ETR 2016-2020 se décline comme suit :

### Branche Détection

S'est réunie le 3 Juin 2016 (cf ANNEXE 3).

Catégorie concernée : jeunes

Objectifs : -mettre en place le nouveau circuit Natathlon : un nombre d'épreuves est imposé en fonction de l'année d'âge mais le choix des épreuves reste libre. Nous devons donc répartir les épreuves FINA sur l'ensemble des 4 plots.  
De plus, une réorganisation territoriale est à l'étude afin de mutualiser les moyens, créer de l'émulation et de la concurrence. 2 sites seraient identifiés pour chaque plot.  
-mettre en place des tests de "détection" en se basant sur ceux établis par la précédente ETR. En parallèle, les 4 "meilleur(e)s éléments" intégreraient certaines des actions du collectif AHN-HN afin de s'imprégner des exigences futures.

A l'issue de cette réunion, les dates du circuit ainsi que les épreuves proposées ont été établies (*en attente de la parution du programme fédéral*) pour la saison 2016-2017.

Un stage est proposé début Juin pour préparer, entre autres, l'échéance nationale du Trophée Lucien Zins ainsi qu'un déplacement en commun.

Les Championnats Régionaux 11-12-13 ans sont proposés à reconduction avec une nouvelle dénomination : Championnats Régionaux Jeunes.

*NB : La Coupe de France des Régions reste encore à travailler. Mais le nouveau format proposé (catégorie jeunes) ainsi que les épreuves concernées (non encore définies totalement par la fédération à ce jour) seront abordés dans une prochaine réunion.*

### Branche Développement

S'est réunie le 18 Juin 2016 (cf ANNEXE 4)

Catégorie concernée : juniors/seniors

Objectifs : -mettre en place le programme sportif pour la prochaine olympiade afin de permettre l'accès à la compétition au plus grand nombre,  
-créer une passerelle entre les branches Détection et AHN-HN.

Suite à cette réunion, il est proposé pour le programme sportif :

-Championnats régionaux 25m les 3 et 4 Décembre 2016 sur grille de temps et ranking (performance 25m N-1 + performances du 16 Septembre au 20 Novembre 2016), séries/finales.

-Championnats régionaux 50m les 30 Juin, 1<sup>er</sup> et 2 Juillet 2017 (date bloquée par la fédération) sur grille et ranking (performances de la saison en cours en 50m), séries/finales.

-Circuit des Meetings Eau Reine : mise en place de 3 compétitions avec 3 logiques différentes :  
->Meeting Eau Reine I (21-22/01/2017) : mise en valeur des épreuves longues  
->Meeting Eau Reine II (10-11-12/03/2017) : le programme sera identique aux Championnats N2 Q2 qui auront 2 semaines après,  
->Meeting Eau Reine III (10-11/06/2017) : situé à 3 semaines des Championnats Régionaux Eté (dernière possibilité de se qualifier pour les échéances estivales), le programme sera celui du Meeting Eau Reine 2016.

Un système de prime est proposé afin de récompenser les 6 meilleures nageuses et les 6 meilleurs nageurs à l'addition de leurs meilleures performances sur chacune des 3 dates (donc obligation de participer aux 3 meetings).



Echéancier de prime proposé : 1<sup>er</sup> 1000€, 2<sup>ème</sup> 700€, 3<sup>ème</sup> 500€, 4<sup>ème</sup> 300€, 5<sup>ème</sup> 200€, 6<sup>ème</sup> 100€ avec une répartition 85% pour le nageur et 15% pour l'entraîneur.

-Circuit d'animation : reconduite du circuit "A vos Plots" avec une passerelle vers les Championnats Régionaux 50m.

Concernant le lien avec les branches Détection et AHN-HN, il est proposé la création d'un collectif de nageurs avec mise en place d'actions appropriées à ce collectif.

Nageur(se)s concerné(e)s : les qualifiés aux prochains Championnats de France par catégorie ayant une construction de projet établie avec processus d'engagement du nageur et/ou de l'entraîneur.

*NB : catégorie Juniors + Seniors 1 pour les filles.*

*NB 2 : pour le moment, nous avons tablé sur une dizaine de nageur(se)s.*

Actions : -construire un groupe de nageurs et d'entraîneurs au travers d'un stage qui se déroulera (19-24/10/2016), en partie, en même que le stage du collectif AHN. Il permettra aussi d'aborder l'athlétisation/préparation physique du nageur.

-aller chercher de la confrontation extérieure en participant à une compétition début Mars (le lieu restant à définir suivant les meetings mis en place à cette date).

Des actions transversales d'aide à la construction du projet à travers des réunions d'information sur les formations, le cursus scolaire/universitaire seront proposées.

#### Branche AHN-HN

S'est réunie les 10 Mai, 11 et 12 Juin 2016 (cf ANNEXE 5 et ANNEXE 6)

Catégorie concernée : juniors/seniors

Objectifs : -mettre en place des actions envers un collectif défini de nageurs,  
-mettre en place un collectif d'entraîneurs (mutualisation des connaissances/compétences, partage d'informations, encadrement des actions,...).

Suite aux différentes réunions, le collectif de nageurs proposé est composé de (*susceptible d'évolution*) :

- AUBRY Alice (SN Metz) – Senior
- DAUBA Camille (CN Sarreguemines) – Senior
- DEACAL Mallaury (CN Val de Fensch Serémage) – Junior 3
- DURIEUX Damien\* (ASPTT Nancy) – Junior 4
- JACQUOT Raphaël (ASPTT Nancy) – Senior
- PAZDUR Maxence (SC Thionville) – Junior 3
- PICARD Anthony (SC Thionville) – Junior 4
- PIERRON Marie (TCN Champigneulles) – Junior 3
- SCHUG Lilian (SN Metz) – Junior 1

*\*si obtention du bac*

Ce collectif a été établi à l'issue d'une réunion où chaque entraîneur s'est positionné en complément d'une fiche d'évaluation à remplir.

Actions proposées pour ce collectif (qui seront obligatoires pour le collectif de nageur(se)s et entraîneurs définis) :

- stage du 19 au 21 Octobre 2016 : tests physiques + tests physios (+ autres dates à fixer)
- stage en altitude en Sierra Nevada du 8 au 23 Avril 2017
- Meeting de St-Dizier : 22-23 Octobre 2016
- Golden FFN Tour étape 1 : 27-29 Janvier 2017
- Golden FFN Tour étape 2 (Marseille) : 3-5 Mars 2017
- Golden FFN Tour étape 3 : 28-30 Avril 2017.



Actions proposées en optionnel (*mutualisation du transport et de l'hébergement par ex.*) :

- Championnats de France 25m du 24 au 27 Novembre 2016 à Angers,
- Championnats de France Elite du 23 au 28 Mai 2017 à Strasbourg.

*NB : pour ceux qui ne seront pas qualifiés pour les Championnats de France Elite, un Championnat de France promotionnel a été mis en place. Il se déroulera du 24 au 28 Mai 2017, lieu non déterminé pour le moment.*

En conclusion, un calendrier prévisionnel regroupant toutes les actions précédemment citées et les programmes sportifs (*régional, interrégional, national*) est présenté en ANNEXE 7.

Un séminaire des entraîneurs est prévu les 10 et 11 Septembre 2016. Il permettra :

- d'acter les collectifs de nageurs et d'entraîneurs participant aux différentes actions proposées par les branches de l'ETR,
- de préparer et/ou finaliser les différentes actions programmées,
- de mutualiser les connaissances/compétences et informations,
- de réunir les différents préparateurs physiques de clubs afin de préparer un programme d'athlétisation/préparation physique,
- de définir un langage universel.

Toutes personnes concernées (nageur(se), entraîneur(e), dirigeant(e) de club) par les différentes actions de l'ETR devront s'engager à y participer dans leur intégralité. Un processus de "convention/contrat" sera effectué dans ce sens.

## ANNEXE 1

### Réunion ETR – 22/04/2016

#### Compte-rendu

Présents : Gilles CATTANI, Romuald MANGEONJEAN, Hervé MARCHETTO, Florian HANSSLER, Céline LEVERRIER, Sébastien MAROUZE

Excusé : Philippe CHOQUET, Didier HARRE

#### Ordre du jour :

##### -Regroupement ETR :

Samedi 30 Avril à Vittel

Entraînements de 10h30 à 12h30 et de 17h à 19h.

Coordination regroupement : Romuald

Entraîneurs référents sur les tests : Sébastien et Gilles

Nageurs absents : Camille (Energy Standard Cup), Margaux et Anthony (bac blanc)

-Sélection interrégionale Open de France : suite à leurs résultats lors des Championnats de France à Montpellier, Alice AUBRY (SN Metz) et Camille DAUBA (CN Sarreguemines) sont sélectionnées en équipe interrégionale.

Alice et Camille OK. Sébastien et Gilles se proposent pour l'encadrement.

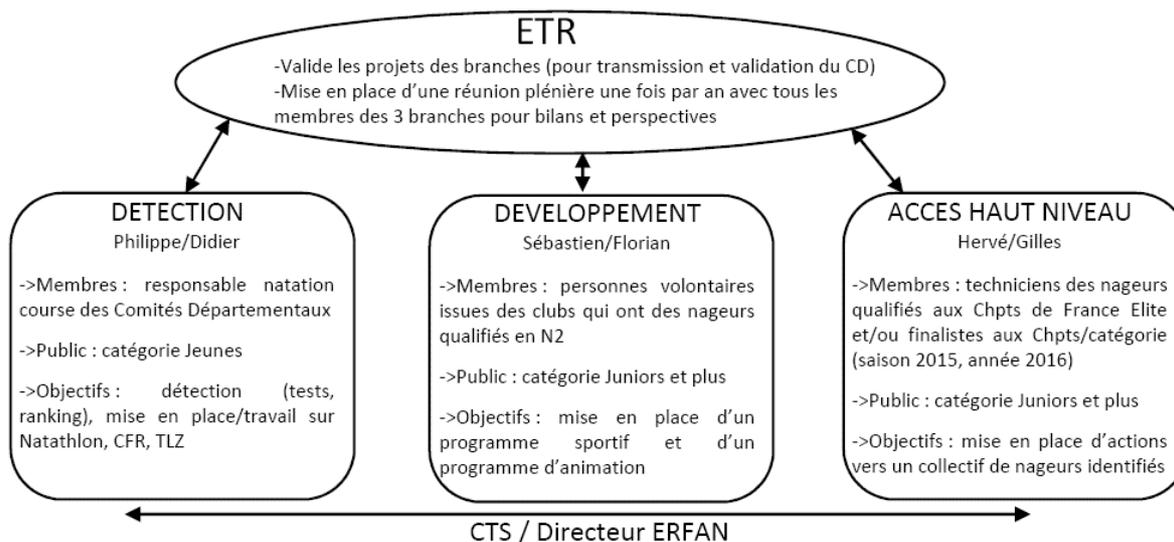
##### -Calendrier sportif olympiade 2017-2020 :

Présentation des compétitions et échéances pour la prochaine olympiade (cf annexe).

##### -Missions élargies ETR :

Retour sur la réunion "Réflexion Lorraine Natation" du 05/01/2016. A partir du document de travail élaboré lors de cette réunion, et suite aux décisions du dernier Comité Directeur, une proposition d'organisation est proposée.

En partant de l'ETR, mise en place de 3 branches (détection, développement, accès haut-niveau) avec co-responsabilité de membres de l'ETR et transversalité du directeur de l'ERFAN et du CTS :



Présentation de projet, bilan des personnes ayant répondu et validation de la composition des branches lors de la prochaine réunion ETR.

##### -Prochaine réunion :

Semaine du 9 ou 17 Mai

## ANNEXE 2

### Réunion ETR – 23/05/2016

#### Compte-rendu

Présents : Gilles CATTANI, Philippe CHOQUET, Didier HARRE, Romuald MANGEONJEAN, Florian HANSSLER, Céline LEVERRIER, Sébastien MAROUZE

Excusé : Hervé MARCHETTO

#### Ordre du jour :

##### -Dernières précisions sur le programme sportif 2017-2020 :

Présentation d'éléments donnés lors de la réunion des CTR coordonnateurs du 9 Mai 2016.

Présentation d'éléments donnés à partir d'un document élaboré par François HUOT-MARCHAND.

##### -Sélection interrégionale Open de France :

Sébastien MAROUZE a été retenu pour l'encadrement de la sélection IRNE.

##### -Point sur le travail des branches :

\*Branche accès haut-niveau : retour sur la réunion du 10 Mai à Metz. Présents : Sébastien MAROUZE (SN Metz), Jean-Marie GEORGE (CN Neufchâteau), Stéphane HEINRICH (CN Val de Frensh Serémange), Gilles CATTANI et Hervé MARCHETTO (co-responsables de branche), Céline LEVERRIER (CTS).

Présentation du diaporama diffusé lors de la réunion.

Prochaine réunion le 11/06 à Longwy (voire le 12 pour complément).

##### \*Branche développement :

Présentation des objectifs de la branche : 1-développer le circuit Eau Reine (3 étapes en bassin de 50m) ; 2-offrir l'accès à la compétition au plus grand nombre ; 3-créer une passerelle avec les branches détection et haut-niveau.

Date de la prochaine réunion à venir

##### \*Branche détection :

Les co-responsables étant absents de la première réunion, un point est refait sur les objectifs attendus de cette branche (tests détection, programme des différents plots du Natathlon).

##### -Composition des branches :

###### \*Branche accès haut-niveau :

Composition de la branche à définir après la réunion du 11/06 à Longwy.

###### \*Branche développement :

Composition de la branche à valider à l'issue de la prochaine réunion.

###### \*Branche détection :

Composition de la branche à valider à l'issue de la prochaine réunion.

##### -Prochaine réunion :

A fixer suivant les 3 réunions de branche.

## ANNEXE 3

### COMPTE RENDU DE LA REUNION DE LA BRANCHE DETECTION VENDREDI 3 JUIN A 19H15 A LA PISCINE D'EPINAL

PRESENTS : Frédérique ROBERT (présidente CD 88), Jean Pierre BARBAU (président CD 57), Philippe CHOQUET (ETR), Didier HARRE (ETR)

L'objet de cette rencontre est de présenter aux présidents des comités départementaux et aux responsables de commission sportive, le projet d'organisation des compétitions de la catégorie "jeunes", et de leur suivi, afin de détecter les nageurs à fort potentiel.

Philippe ouvre la séance en énonçant le pourquoi de cette réunion puis présente le fonctionnement par branches de l'ETR (Accès haut niveau-Haut niveau ; Développement ; Détection). Philippe et Didier ont en charge la branche détection avec Céline et Romuald, qui interviennent de manière transversale dans les trois branches.

En référence au document fédéral issu de la dernière AG, concernant la nouvelle organisation de la natation course, nous nous consacrons à la catégorie "Jeunes".

#### Les catégories d'âges "Jeunes" :

- Filles 11 à 13 ans pour la saison 2016-2017 nageuses nées en 2006, 2005 et 2004.
- Garçons 12 à 14 ans pour la saison 2016-2017 nageurs nés en 2005, 2004 et 2003.

#### Les compétitions nationales :

- La coupe de France des régions.

Elle concernera les 6 et 7 mai les nageurs de la région "Grand Est" avec une sélection de 4 nageurs par sexe et par année d'âge soit 12 filles 12 garçons.

Cette sélection pour l'année 2017 seulement, sera de notre compétence. Il nous faudra donc constituer une sélection Lorraine.

- Le Trophée Lucien Zins.

Une finalité nationale et des finalités territoriales (Grand Est, Lorraine).

Programme : 16 épreuves, programmes FINA sans le 1500 fille et le 800 garçon.

Les nageurs sont qualifiés à partir d'un classement général prenant en compte le nombre d'épreuves par années d'âges sur le Natathlon.

Pour le niveau national seulement, et à condition d'être classé sur le Natathlon, une deuxième voie de qualification est ouverte aux 3 premiers de chaque sexe et de chaque catégorie sur les 50 m dos, brasse, papillon et nage libre.

#### Les compétitions régionales :

- Les interclubs jeunes

Les 10 et 11 décembre : 100m NL, dos, brasse et papillon ; relais 4x200 et 4x (100 4N).

- Les championnats régionaux 11-12-13 ans, qui pourraient devenir des championnats "Jeunes".

Au même format et programme que la saison passée, les 14 et 15 janvier.

- Les 4 plots du Natathlon, période de qualification allant du début janvier au dernier week-end de mai avec un programme FINA.

#### Le parcours Jeunes, le Natathlon :

- Cette formation s'étale désormais sur 3 années permettant une progressivité au travers d'un parcours libre. Il n'y a plus d'épreuves imposées, sachant que la nouvelle table de cotation sera rééquilibrée.
- Qualification/Formation :
  - 6 épreuves pour les filles 11 ans et garçons 12 ans.
  - 8 épreuves pour les filles 12 ans et garçons 13 ans, dont 1 épreuve de demi-fond imposée.
  - 10 épreuves pour les filles 13 ans et les garçons 14 ans, dont 2 épreuves de demi-fond imposées.

Les épreuves de demi fond se dérouleront sur un plot spécifique, avec une ouverture possible sur le 800 NL pour les garçons 12 ans.

#### PROPOSITION DE PROGRAMME :

- Premier plot le 4 ou le 5 février.
- Deuxième plot, consacré au demi-fond le 11 ou le 12 mars.
- Troisième plot, le 29 ou 30 avril.
- Quatrième plot, le 20 ou 21 mai.

#### PROPOSITION D'ÉPREUVES :

- Premier plot :  
Réunion 1 : 50P, 100D, 200B, 400NL.  
Réunion 2 : 50D, 100P, 200NL, 200 4N.
- Deuxième plot :  
Réunion 1 : 400 4N  
Réunion 2 : 800 NL, 1500 NL.
- Troisième plot :  
Réunion 1 : 50NL, 100B, 200D, 400NL.  
Réunion 2 : 50B, 100NL, 200P, 200 4N.
- Quatrième plot :  
Réunion 1 : 50P, 50NL, 100D, 200P, 200NL, 100B.  
Réunion 2 : 50D, 50B, 100NL, 200D, 200B, 100P.



### ORGANISATION :

L'idée au départ était d'accoupler deux à deux les départements à gros effectifs et ceux à petits (57-88 ; 54-55 ; 57-55 ; 54-88), donc d'avoir deux lieux de compétition lors de chaque plot.

Nous sommes arrivés ensuite à la situation géographique des clubs lorrains concernant leur proximité hors limites départementales.

Nous proposons donc de définir quatre zones géographiques, à la place des départements, pour un fonctionnement deux à deux à chaque plot.

### DETECTION :

Nous proposons qu'à l'issue du quatrième plot, un groupe de nageurs soit invité pour un stage de 3 jours à Vittel, pour des entraînements en commun avec tests et des prises vidéo. Le week-end de la "Pentecôte" les 3, 4 et 5 juin 2017 nous apparaît opportun.

Le questionnement se situe sur la composition du groupe au regard de la diversité des années d'âges et sur l'importance en nombre à accorder à chacune d'elle.

Nous proposons de sélectionner une équipe afin de participer à un meeting, a émergé alors l'idée d'organiser un déplacement commun sur la finale nationale du "TLZ".

### TESTS :

Nous évoquons brièvement les tests que nous pourrions faire lors du rassemblement à Vittel. Les contenus et objectifs seront développés lors d'une autre rencontre.

La réunion se termine à 20h45.

## ANNEXE 4

### Réunion ETR BRANCHE DÉVELOPPEMENT: Samedi 18 juin 2016 METZ

Présent(e)s: Céline LEVERRIER (CTS), Gilles CATTANI (CNS), Stéphane HEINRICH (CNVDF), Laure GASPERMENT (CNVDF), Mael RUGANI (SCT), Florian GOUTHIER (UST), Thierry PIERRON (TCN), Arnaud MALEY (SCL), André HEINRICH (SNM), Sébastien MAROUZÉ (SNM), Florian HANSSLER (USBL).

Excusé(e)s: Gaëlle PAROT (SN), Jean-Marie GEORGES (CNN), Fanny WERLÉ (DC)

#### COMPTE RENDU D'ÉCHANGES:

##### Action développement vers accès Haut-Niveau:

###### POUR QUI?

- Catégories Juniors + Filles Seniors 1
- Construction et aide à la construction du projet (scolaire / sportif) établie
- Processus d'engagement du nageur ET/OU de l'entraîneur: clarté du projet
- Qualifiés France

###### POURQUOI?

- Développer « athlétisation » / prépa physique
- Construire un groupe Nageur / Entraîneur
- Langage commun (universel)
- Créer une émulation / confrontation (hors région)

###### COMMENT?

- Stage du Mercredi 19/10 au Lundi 24/10 sur les vacances de la Toussaint (Objectif à voir pendant séminaire de rentrée 10 et 11 septembre 2016)
- Compétition 3, 4 et 5 mars 2016 (en même temps Golden Tour Amiens: action HN)

##### Action développement vers collectif développement:

- Dates championnats régionaux hiver 25m: pendant N1 25m les 3 et 4 décembre 2016  
=> création d'un programme séries/finales avec qualification avec grilles de temps globale et rankings par catégories (*ex: garçons, 55" au 100 NL pour tout le monde, 20 nageurs: 2002-01 / 20: 2000-1999 / 10: 1990-97*) avec prise en compte des temps N-1 + temps 1er trimestre (25 m)  
=> Qualifié sur une ou plusieurs courses = possibilité d'engagement sur une course supplémentaire  
=> OBJECTIF 3h30/réunions, environ 250 à 300 nageurs.
- Dates championnats régionaux été 50m FORBACH: 30 juin, 1 et 2 juillet 2017 avec qualification avec grilles et rankings prise en compte des performances de l'année en cours 50m.
- Meetings L'Eau Reine: avec proposition de primes sur le circuit complet sur le cumul de la meilleure performance du nageur sur les 3 plots. Récompense pour les 6 premiers 1000/700/500/300/200/100 (Partage nageur 85% et coach 15%?) ÉTABLIR UNE GRILLE DE QUALIFICATION.  
=> 1 mise en valeur des épreuves « + longues » les 21 et 22 janvier 2017 (programme à créer lors du séminaire de rentrée 10 et 11 septembre 2016)  
=> 1 programme identique Q2 les 10, 11 et 12 mars 2017  
=> 1 programme identique régionaux été les 10 et 11 juin 2017
- Création d'un programme d'animation  
=> reconduction du programme À VOS PLOTS

**Projet Lorraine**  
**2017/2020**  
**Accès Haut Niveau et Haut Niveau**

« *C'est incroyable, une vie ! Qu'est ce que c'est au juste ??* »  
- *c'est la satisfaction du travail bien fait. Le travail ce n'est pas seulement la pelle et la pioche. C'est l'apprentissage, les relations Humaines, un programme qui se déroule, une recherche d'harmonie, ce bonheur fraternel quand tout le monde est content. C'est aussi, très simplement, essayer de faire mieux que la veille et ce n'est même pas dur à vivre*

*Jean Claude Killy.*

L'élite de la Région doit être le moteur et porteur de l'ambition de nos structures. Cette nouvelle Ambition doit permettre de garder nos nageurs en Lorraine, en mutualisant, en confrontant, et en excellant, grâce à toutes nos compétences. Chacun doit amener sa pierre à l'édifice, chacun doit tirer connaissances d'autrui, et le partage d'expérience reste la base de notre sport.

L'objectif N°1 de notre projet est de pouvoir permettre à nos nageurs ciblés d'atteindre les finales A sur la N1 élite en restant dans structures lorraines.

Il faut remettre le Nageur avec un grand "N" au centre du débat et de la réflexion. Depuis quelques mois, une vraie volonté de travailler ensemble, de partager ensemble et de mutualiser les ressources humaines, voire financières se dégage de plus en plus fortement.

## **I/ Objectifs.**

### **I/a) Objectifs généraux :**

- Regrouper et sensibiliser les entraîneurs aux objectifs de la région.
- Avoir un noyau dur d'entraîneur force de proposition au début de la grande Région.
- Les Entraîneurs doivent prendre conscience de l'importance des tâches à fournir pour faire de l'accès au Haut Niveau et Haut Niveau.
- Développer la notion d'équipe de travail
- Rechercher l'excellence dans l'intelligence, l'humanité, et dans les respects d'autrui
- Médiatisation plus accrue (presse régionale)

### **I/b) Objectifs Mutualisation :**

- Franchise et Honnêteté doivent être le ciment de nos discussions
- L'épanouissement du Nageur dans son projet doit être au centre de notre projet
- Organisation d'un Colloque de l'ensemble des entraîneurs Lorrains (en début de chaque saison).
- Utiliser toutes les ressources humaines de nos structures. (Kiné/ Préparateur Mental/ Management / réseau)

## **II/ Collectif "Accès au Haut Niveau (AHN) et Haut Niveau (HN)"**

### **II/a) recueil d'information de base : fiche d'évaluation**

### **II/b) critères d'entrée :**

- finaliste A, B, C au 15 et - et 16 et + (N-1)
- Participation à la N1 (N)
- Projet sportif et/ou plan de carrière du Nageur
- L'ETR "branche AHN et HN" se réserve le droit de proposer à un nageur aux actions :
  - o Le maintien ou pas d'un élément au delà des aspects critères purs
  - o L'intégration d'un nageur ayant un projet universitaire ou professionnel ambitieux pouvant retarder sa progression.
  - o ????

## **III/ Principes généraux de l'AHN et HN :**

Essayer de faire prendre conscience aux entraîneurs concernés de l'importance d'élaborer ensemble un protocole d'interventions, commun à tous (Objectif précis et annuel, planification, Langage Universel, échauffement à sec, travail à sec etc. etc.)

Etablir une notion de confiance avec tous les entraîneurs pour atteindre notre objectif commun

Le partage d'informations par le réseau de chacun doit être communiqué à l'ensemble du collectif d'entraîneurs (document, physio, biomeca, séance de muscu).

Une Batterie de tests devra être adaptée par l'ensemble des entraîneurs (Test physiques et/ou physios et/ou autres).

Le nombre de compétition par saison doit aboutir à une réflexion. Nous avons bien souvent constaté que les nageurs qui effectuaient trop de compétitions arrivaient rincés sur la compétition ciblée. Il faudra aussi faire attention au niveau de performances réalisées à chacune d'entre elles. Le niveau de performances en compétition de préparation joue toujours un rôle sur la motivation. Du fait, des choix sont nécessaires. Ne pas vouloir tout faire !

Après réflexion, le niveau de performance sur les compétitions de préparation doit se limiter à 2% sup. pour les jeunes et à 3,5% sup. pour les Juniors de leur meilleure performance ind.

- Moyens :
- 1/ quantifier (volume + intensités)
  - 2/ analyser
  - 3/ 1+2 comme repères pour la réalisation des Objectifs.
  - 4/ définir les meetings (prise en charge partagée avec le CLN et Structures de base)
  - 5/ Définir des stages en commun, par groupe de spécialités :
    - \*\* 1/ toussaint
    - \*\* 2/ février/avril en fonction des saisons (laisser une place à l'action club)
    - \*\* 3/ juillet
- Profiter de ces stages comme moyen de contrôle sur les tests.

## **IV/ Missions du Collectif des entraîneurs Lorrains :**

### **IV/ a)**

Objectifs : Rechercher des nageurs "à fort Potentiel"

Moyens : test Physique, Physiologique, Psychologique selon le profil du "champion"

\*\*Mode de recherche : établir un tableau (ci-joint) en partant des temps à réaliser pour rentrer en finale des France Elite N1. Ce tableau doit nous permettre de cibler une population de nageur, à rechercher en fonction de l'année d'âge et du niveau de performance initial. Et d'établir par rapport à ces 2 éléments un pourcentage dégressif. (Voir exemple)

\*\* Moyen d'observation : elle s'effectuera sur les nageurs déjà ciblés lors des compétitions désignées. A définir !!!!

\*\* test psychos : ils seront établis afin de définir le profil et de dégager les éléments d'informations sur le mental des nageurs.

### **IV) b)**

Objectifs : conditions de travail qui correspondent au profil du champion recherché

Moyens : \*\* lieu de stage : entraînement (50m), Hébergement/restauration, Récupération active (Kiné, bain froid), Médical.

\*\* lieu de travail permanent (dans les clubs) : il est absolument nécessaire que les nageurs et entraîneurs de clubs concernés puissent bénéficier des conditions de travail optimums dans leurs propres structures (créneaux réguliers à Heure Fixe et convenable surtout en soirée (Max 19h00), Salle de Muscu).

Il nous semble important qu'une action régionale (par nos élus) soit menée auprès des collectivités et structures concernées.

\*\* suivi scolaire.

#### IV/c)

Objectif : sensibiliser les entraîneurs aux Objectifs et prise de conscience de l'importance des tâches à fournir.

Moyens : les actions à mener :

\*\* réunion de tous les entraîneurs concernés avec CLN, responsable HN, CTS afin de présenter le projet de base

\*\* réunion des entraîneurs concernés de manière régulière pour faire le point avec les Responsables HN.

\*\* Communication : contact permanent (tel, mail) entre les entraîneurs et les responsables de l'encadrement.

#### IV/d)

Objectifs : sensibiliser les présidents (club, Dpt) quant au travail à mener

Moyens : il nous semble indispensable que le CLN informe les présidents des clubs, des départements et sensibilisent ceux-ci quant aux actions menées et aux exigences correspondantes au HN.

#### IV/e)

Objectifs : Mise en place d'une Planification de travail en cohérence avec les AHN.

Moyens : Proposition de planification commune

#### IV/f)

Objectifs : Choisir les compétitions adaptées à la planification et aux Objectifs.

Moyens : \*\* compétitions d'observations (Janvier, Février, Mars)

\*\* compétitions d'envergure Internationale : après la N1, mare nostrum par exemple.

Les compétitions d'observations sont obligatoires.

Les compétitions internationales ou meeting sont en fonction des sélections ou niveau de performances.

#### IV/g)

Objectifs : Choisir les stages adaptés à la planification et aux Objectifs.

Moyens : \*\* séminaire des entraîneurs concernés 2JOURS

\*\* stage d'évaluation (Test Physique/ Test physio) 5 JOURS

\*\* stage de travail (février ou avril) 12-14 JOURS

#### IV/h)

Objectifs : définir les tests complémentaires à ceux du groupe Développement et Détection.

Moyens : mutualisation des ressources des clubs (Kiné, Prépa physique, Prépa Mentale, ostéo etc. etc.)



#### IV/i)

Objectifs : Obtenir l'aval du comité directeur ainsi que les garanties et les aides financières nécessaires au bon fonctionnement du présent projet.

Moyens : Notre présent projet s'implique dans le cadre d'une politique sportive régionale ayant comme Objectif d'amener nos meilleurs nageurs au plus au haut niveau.

\*\* Il est évident que ce projet ne pourra se réaliser sans accéder à un niveau de performance nationale, voir internationale.

\*\* avec une étroite collaboration entre les partenaires cités dans ce projet, mais pouvons-nous permettre à "REVER" à la réalisation de celui ci.

Hervé Marchetto  
Gilles Cattani

## COLLECTIF ACCES HAUT NIVEAU et HAUT NIVEAU Réunion 11 et 12 Juin à Longwy

Présents 11 Juin :

Heinrich Stéphane, Pierron Sophie, Gouthier Florian, Hanssler Florian, Leverrier Céline, Ladent Thomas, George Jean Marie, Marouzé Sébastien, Marchetto Hervé, Cattani Gilles.

Présents : 12 Juin :

Idem + Maley Arnaud.

### 1/ sélection des nageurs

Tour de table pour la sélection des Nageurs et Nageuses pour intégrer le collectif Haut Niveau. Un tour de Table est fait auprès des entraîneurs afin qu'il présente (via la fiche d'évaluation) leurs nageurs respectifs.

\*\*CN Sarreguemines:

- pré sélectionnées : Camille Dauba, Bénédicte Yax, Léa D'agostino.
  - Gilles propose uniquement Camille, vu que Bénédicte arrêtera sa carrière sportive à la fin de saison et que Léa n'a pas de projet pour le post bac et ne sait pas de quoi l'avenir sera fait, de plus le niveau de pratique n'est pas au niveau de ce collectif.  
De plus, il propose William Stephan, mais après discussion passera par le collectif développement.

\*\* SC Thionville :

- pré sélectionnés : Margaux Sczepiak, Maxence Pazdur, Anthony Picard.
  - Hervé propose uniquement Maxence et Anhony. Margaux n'est pas dans un dynamique d'entraînement vu son problème de "Santé", il y a beaucoup trop d'aménagement (Bricolage) dans sa plannif pour qu'elle intègre ce style de collectif. Elle peut rebasculer sur le collectif développement.

\*\* SN Metz :

- pré sélectionnée : Alice Aubry
  - Sébastien est Ok pour Alice. Il souhaite proposer Lilian Schug à cette intégration. Il argumente via un projet et un niveau de pratique qui place le nageur dans les meilleurs de sa catégorie d'âge.

\*\* US Toul :

- pré sélectionnés : Arthur Assfeld, Lucie Talfournier.
  - Florian Gouthier : ne souhaite pas intégrer ni l'un ni l'autre. Arthur réduit le nombre d'entraînement la saison prochaine et s'arrêtera après le bac. Quant à Lucie, Florian estime qu'elle n'a pas les capacités d'intégrer ce collectif.

\*\* TCN Champigneulles :

- pré sélectionnées : Pierron Marie, Viennet Blanche
  - Sophie est OK pour Marie. La discussion se développe autour de Blanche. Le collectif développement collera plus à son projet qui est en construction.

**\*\* USB Longwy Natation :**

- pré sélectionné : aucun transfert vers Nancy et Sarreguemines la saison dernière.
  - Florian Hanssler précise que des nageurs sont en train d'émerger dans son groupe mais faut lui laisser encore 1 an pour stabiliser tout cela. Le collectif développement peut être une entrée pour certains de ses nageurs.

**\*\* CN Val de Fensch-Seremange :**

- pré sélectionnée : Mallaury Deacal.
  - Stéphane souhaite qu'elle intègre ce collectif.

**\*\* CN Neufchâteau :**

- pré sélectionnées : Jessica Toussaint, Léna Devillard.
  - Jean Marie annonce un départ de ses filles vers Sarreguemines la saison prochaine. Une nouvelle dynamique et un nouveau projet est mis en place. De commun en accord avec Gilles, on va laisser passer 4-5 mois pour voir la transition vers le Bi quotidien à Sarreguemines.

**\*\* ASPTT Nancy :**

- pré sélectionnés : Raphael Jacquot, Lucas Niessen, Joel Broggio, Damien Durieux.
  - Thomas officialise à 100% Raphael, qui a un projet Post Bac défini clair et net. Il met en parenthèse l'intégration de Damien en fonction de l'obtention de son bac (S'il l'a, il intégrera le collectif, s'il loupe son bac il ne souhaite pas l'intégrer). Concernant Joël et Lucas, Thomas ne s'exprime sur leur sujet donc n'intègre pas le collectif.

**\*\* SC Laneuveville :**

- pré sélectionnée : Camille Deparis.
  - Arnaud nous informe que Camille n'est pas dans une démarche de progrès mais plutôt de maintien de la performance. La nageuse souhaite s'entraîner que 3 fois la saison prochaine.  
Quant à Lola Bastien, il faut passer par le collectif Développement nous semble-t-il.

Récapitulatif nageurs et nageuses intégrant le collectif Accès Haut Niveau et Haut Niveau.

CNS : Camille Dauba

SN Metz : Alice Aubry et Lilian Schug

TCN Champigneulle : Marie Pierron

SC Thionville : Maxence Pazdur et Anthony Picard.

CN Val de Fensch : Mallaury Deacal

ASPTT Nancy : Raphael Jacquot et en Option Damien Durieux.

4 filles et 4 ou 5 garçons et 6 structures représentées.

## **2/planification de l'action :**

- \*\* séminaire des coachs concernés : 10 et 11 septembre à Amnéville.
  - planification commune (compétition, stage, objectifs)
  - langage universel
  - travaux des préparateurs physiques
  - Organisation des stages et des actions qui fait quoi ??
  - Plan de carrière

Action Obligatoire pour l'ensemble des nageurs.

\*\* mini stage :

19 au 21 octobre : test physique // test physio. Vittel à confirmer

22 et 23 octobre : meeting de st dizier

\*\*Golden Tour Nice : 27 au 29 janvier

\*\*Golden Tour Amiens : 2 au 5 mars

\*\*Stage en Altitude Sierra Nevada : 8 au 23 avril

\*\* Golden Tour Marseille : 28 au 30 avril

Actions optionnelles :

\*\* N1 Angers 25m en commun.

\*\* N1 Strasbourg 50m en commun.

# ANNEXE 7

septembre-2016	octobre-2016	novembre-2016	décembre-2016	janvier-2017	février-2017	mars-2017	avril-2017	mai-2017	juin-2017	juillet-2017	août-2017
Je 1 Ve 2 Sa 3 Di 4 Lu 5 Ma 6 Me 7 Je 8 Ve 9 Sa 10 Di 11 Lu 12 Ma 13 Me 14 Je 15 Ve 16 Sa 17 Di 18 Lu 19 Ma 20 Me 21 Je 22 Ve 23 Sa 24 Di 25 Lu 26 Ma 27 Me 28 Je 29 Ve 30 Sa 31	Sa 1 Di 2 Lu 3 Ma 4 Me 5 Je 6 Ve 7 Sa 8 Di 9 Lu 10 Ma 11 Me 12 Je 13 Ve 14 Sa 15 Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Lu 24 Ma 25 Me 26 Je 27 Ve 28 Sa 29 Di 30 Lu 31	Ma 1 Sa 2 Di 3 Ve 4 Sa 5 Di 6 Lu 7 Ma 8 Me 9 Je 10 Ve 11 Sa 12 Di 13 Lu 14 Ma 15 Me 16 Je 17 Ve 18 Sa 19 Di 20 Lu 21 Ma 22 Me 23 Je 24 Ve 25 Sa 26 Di 27 Lu 28 Ma 29 Me 30 Je 31	Je 1 Ve 2 Sa 3 Di 4 Lu 5 Ma 6 Me 7 Je 8 Ve 9 Sa 10 Di 11 Lu 12 Ma 13 Me 14 Je 15 Ve 16 Sa 17 Di 18 Lu 19 Ma 20 Me 21 Je 22 Ve 23 Sa 24 Di 25 Lu 26 Ma 27 Me 28 Je 29 Ve 30 Sa 31	Di 1 Lu 2 Ma 3 Me 4 Je 5 Ve 6 Sa 7 Di 8 Lu 9 Ma 10 Me 11 Je 12 Ve 13 Sa 14 Di 15 Lu 16 Ma 17 Me 18 Je 19 Ve 20 Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27 Sa 28 Di 29 Lu 30 Ma 31	Ma 1 Je 2 Ve 3 Sa 4 Di 5 Lu 6 Ma 7 Me 8 Je 9 Ve 10 Sa 11 Di 12 Lu 13 Ma 14 Me 15 Je 16 Ve 17 Sa 18 Di 19 Lu 20 Ma 21 Me 22 Je 23 Ve 24 Sa 25 Di 26 Lu 27 Ma 28	Me 1 Je 2 Ve 3 Sa 4 Di 5 Lu 6 Ma 7 Me 8 Je 9 Ve 10 Sa 11 Di 12 Lu 13 Ma 14 Me 15 Je 16 Ve 17 Sa 18 Di 19 Lu 20 Ma 21 Me 22 Je 23 Ve 24 Sa 25 Di 26 Lu 27 Ma 28 Me 29 Je 30 Ve 31	Sa 1 Di 2 Lu 3 Ma 4 Me 5 Je 6 Ve 7 Sa 8 Di 9 Lu 10 Ma 11 Me 12 Je 13 Ve 14 Sa 15 Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Lu 24 Ma 25 Me 26 Je 27 Ve 28 Sa 29 Di 30 Lu 31	Lu 1 Ma 2 Me 3 Je 4 Ve 5 Sa 6 Di 7 Lu 8 Ma 9 Me 10 Je 11 Ve 12 Sa 13 Di 14 Lu 15 Ma 16 Me 17 Je 18 Ve 19 Sa 20 Di 21 Lu 22 Ma 23 Me 24 Je 25 Ve 26 Sa 27 Di 28 Lu 29 Ma 30 Me 31	Je 1 Ve 2 Sa 3 Di 4 Lu 5 Ma 6 Me 7 Je 8 Ve 9 Sa 10 Di 11 Lu 12 Ma 13 Me 14 Je 15 Ve 16 Sa 17 Di 18 Lu 19 Ma 20 Me 21 Je 22 Ve 23 Sa 24 Di 25 Lu 26 Ma 27 Me 28 Je 29 Ve 30 Sa 31	Sa 1 Di 2 Lu 3 Ma 4 Me 5 Je 6 Ve 7 Sa 8 Di 9 Lu 10 Ma 11 Me 12 Je 13 Ve 14 Sa 15 Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Lu 24 Ma 25 Me 26 Je 27 Ve 28 Sa 29 Di 30 Lu 31	Ma 1 Me 2 Je 3 Ve 4 Sa 5 Di 6 Lu 7 Ma 8 Me 9 Je 10 Ve 11 Sa 12 Di 13 Lu 14 Ma 15 Me 16 Je 17 Ve 18 Sa 19 Di 20 Lu 21 Ma 22 Me 23 Je 24 Ve 25 Sa 26 Di 27 Lu 28 Ma 29 Me 30 Je 31