



PROJET SPORTIF

Roanne Natation

Olympiade 2020 - 2024



Introduction

- Historique de la structure
- Organigramme du club
- Axes de développement

1- Projet sportif

- Les grands principes
- Les différentes filières
- Plan de carrière du nageur
- Nos principaux objectifs

2- Filière formation

- Présentation des groupes
- Les objectifs
- Définition des groupes

3- Filière perfectionnement

- Présentation des groupes
- Les objectifs
- Définition des groupes

4- Filière compétition

- Présentation des groupes
- Les objectifs
- Définition des groupes

5- Annexes



Introduction

HISTORIQUE DU CLUB



L'A.S. Roanne Natation est le **202^e club français** sur 978, le **24^e club de la région Auvergne Rhône-Alpes** sur 116 et le **2^e club de la Loire**.

Issue de la loi 1901, cette association à but non lucratif, est fondée en 1992. Il est un club formateur depuis toujours et à construit de nombreuses générations de champions.

En 1995, le bassin actuel du Nauticum opère une modification radicale. Passant d'un bassin de 25m intérieur et de 50m extérieur à une structure regroupant un bassin de 25m intérieur 7 couloirs, une zone d'apprentissage, une zone aqualudique et un bassin de 33m extérieur. En 2018, après plusieurs années d'utilisation l'agglomération roannaise décide la transformation du bassin extérieur en bassin nordique. Un bassin qui propose donc une ouverture toute l'année.

Le club propose aussi ses services à la piscine du Coteau. Notamment les groupes de la filière formation, de natation artistique et de water-polo.

Les activités du club sont orientées selon trois filières distincts. La **FILIERE FORMATION** qui regroupe l'école de natation et les avenirs et permet aux plus jeunes de construire les fondamentaux de la natation. Ensuite, la **FILIERE LOISIR** qui s'étale de la catégorie jeune à master en passant par les juniors. Le tout à travers le perfectionnement sportif, le waterpolo, la natation artistique et l'aquaforme. Enfin, la **FILIERE COMPETITION** qui rassemble les groupes jeunes, juniors/séniors et masters et dont l'objectif principal est d'accéder à l'excellence.

Aujourd'hui l'association compte un effectif stable d'environ 400 licenciés qui proviennent de Roanne en majorité et aussi de l'agglomération roannaise.

Le club se restructure et se réorganise progressivement autour d'une activité sport et compétition pour que sur le long terme, il puisse offrir les meilleures conditions possible sportivement et scolairement. Pouvoir continuer à progresser vers le plus haut niveau possible tout en maintenant une scolarité de qualité.

“L'ASR est l'Ambition / le Sens / la Rigueur”

ORGANIGRAMME GENERAL



**Président :
Hamadi Haddar**

**Vice président :
Thierry Mangin**

**Secrétaire adjointe :
Aline Ory**

**Secrétaire :
Stéphanie Bray**

**Trésorier :
Chantal Valla**

Direction collégiale : Concas
Danielle, Gay Soisic, Goyard Chantal,
Bannay Christopher, Guillez Robert,
Mirabel Roger, Moal Jean-pierre,
Papini Olivier, Sepulchre Christophe,
Vadon Laurent.

FILIERE FORMATION

**AVENIRS A et B : Saad
Khadraoui**

**Ecole de Natation Gr1 : Roger,
Saad et Pierre-damien**

**Ecole de Natation Gr2 : Roger,
Saad et Pierre-damien**

**Ecole de Natation Gr3 : Roger,
Saad et Pierre-damien**

**Ecole de Natation Gr Pré-
compétition : Roger, Saad et
Pierre-damien**

FILIERE PERFECTIONNEMENT

**Water polo : Christopher Banner
et Loïc Franc**

**Natation artistique : Vanessa
Remy, Sophie Cabut et Saad
Khadraoui**

Aquaforme : Chantal Goyard

**Jeunes/juniors perfectionnement :
Saad Khadraoui, Robert Guillez**

**Masters perfectionnement :
Nordine Khadraoui**

FILIERE COMPETITION

JEUNES A : Florent Cathonnet

EQUIPE B : Nordine Khadraoui

EQUIPE A : Florent Cathonnet

**Section Sportive : Florent
Cathonnet**

**MASTERS :
Olivier Papini**

**EAU LIBRE :
Olivier Papini**

LES CATEGORIES D'AGE – SAISON 2020/2021



	Filles		Garçons	
Avenirs	10 ans et moins	2011 et après	11 ans et moins	2010 et après
Jeunes	11-13 ans	2010 à 2008	12-14 ans	2009 à 2007
Juniors	14-17 ans	2007 à 2004	15-18 ans	2006 à 2003
Seniors	18 ans et plus	2003 et avant	19 ans et plus	2002 et avant
Masters	25 ans et plus	1996 et avant	25 ans et plus	1996 et avant

Année de naissance	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001
Age	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans
Classe	CM 1	CM 2	6ème	5ème	4ème	3ème	2nde	1ère	Term	Univ	Univ

2 AXES DE DEVELOPPEMENT

Filière formation

Filière perfectionnement

Filière compétition



DEVELOPPER ET PROMOUVOIR NOTRE
PRATIQUE POUR LE PLUS GRAND
NOMBRE

Développer et promouvoir l'image du club

Développer et élargir l'Ecole de Natation

Création de nouveaux groups, de nouvelles
disciplines



DEVELOPPER L'ACCES A LA HAUTE
PERFORMANCE

Plan de carrière du nageur roannais

Planning adapté et spécifique

Contrat d'engagement personnel

Projet sportif



PARIS 2024



LES GRANDS PRINCIPES

La notion de projet sportif regroupe deux concepts : celui de structurer, guider, orienter les valeurs et actions du club et aussi de pouvoir se projeter dans le futur et donc d'envisager l'avenir à travers des actions novatrices et audacieuses.

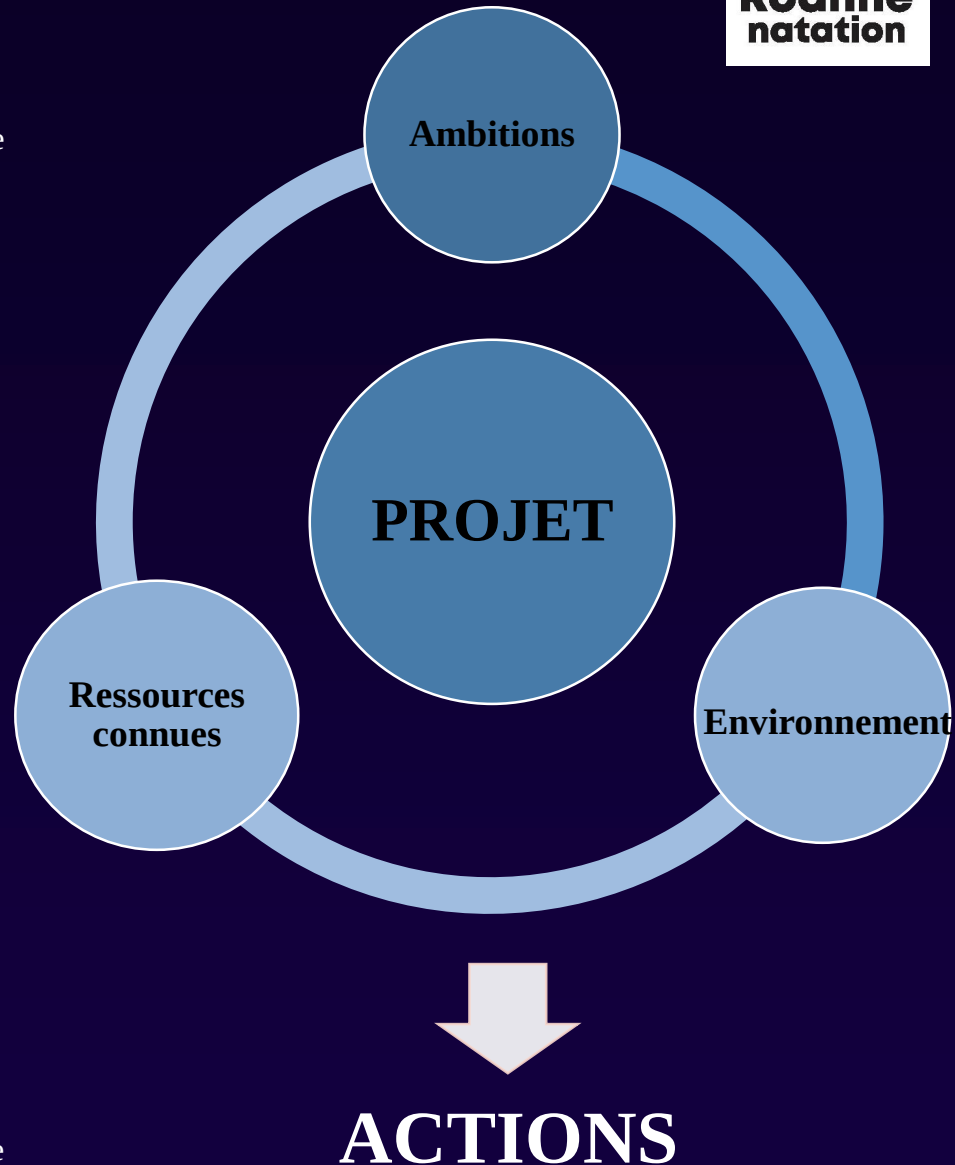
L'objectif de ce projet sportif est de prendre en compte tous les thèmes que l'association doit traiter au quotidien en cherchant à construire pour chacun d'entre eux les réponses aux problèmes rencontrés et les solutions aux contraintes envisagées.

«Il faut rêver à l'idéal et composer avec les moyens disponibles.»

L'A.S. Roanne Natation propose à tous les membres un programme d'entraînement et d'apprentissage adapté à chaque catégorie et aux objectifs de chacun :

- Horaires aménagés
- Groupes homogènes
- Plan de carrière du nageur roannais
- Actions spécifiques sur la filière compétition (stages, compétition club...)
- Formation de qualité, adapté et spécifique
- Suivi du nageur sur le long terme.

L'A.S. Roanne Natation organise et donne les moyens de répondre aux attentes des adhérents.



AMBITION

Objectifs, plan d'action, projet sportif/scolaire, recherche de l'excellence, désir de réussite, désir de progresser, engagement.

SENS

Dirige les actions, raison d'agir, épanouissement et accomplissement dans la pratique, singularité du nageur, réalisation de soi.

RESILIENCE

Capacité d'un individu à supporter les épreuves de la vie. Capacité qui lui permet de rebondir, de prendre un nouveau départ après un échec.

PARTAGE

*Transmettre des connaissances et des comportements.
S'entraider pour progresser.*

LES DIFFERENTES FILIERES

Pour répondre à l'ensemble des besoins et attentes des membres du club, l'organisation sportive de l'AS Roanne Natation se compose de trois filières :



Chaque filière possède des conditions d'accès et de maintien qui permettent d'établir clairement le fonctionnement de l'ensemble de la structure.

L'ORGANIGRAMME DES TROIS FILIERES

Filière compétition

Filière loisir

**MASTER
COMP**

EQUIPE A

EQUIPE B

Section sportive

JEUNE A

**MASTER
PERF**

**AQUA
FORME**

**NATATION
ARTISTIQUE**

WATERPOLO

JEUNE ET JUNIORS PERF

AVENIR A et B

ENF Pré-compétition

ENF G3

ENF G1

ENF G2

Filière formation

Filière formation

Filière formation

Cette filière regroupe l'Ecole de Natation y compris la catégorie Avenir. Elle est un passage obligatoire et essentiel pour tous les nageurs qui souhaitent maîtriser les bases d'un être aquatique en sécurité et autonome.

Une véritable fondation dans la construction d'un nageur. Elle doit être solide et durable. C'est une étape très importante pour tous les nageurs et tous les entraîneurs.

L'ouverture à la filière formation permet trois choses :

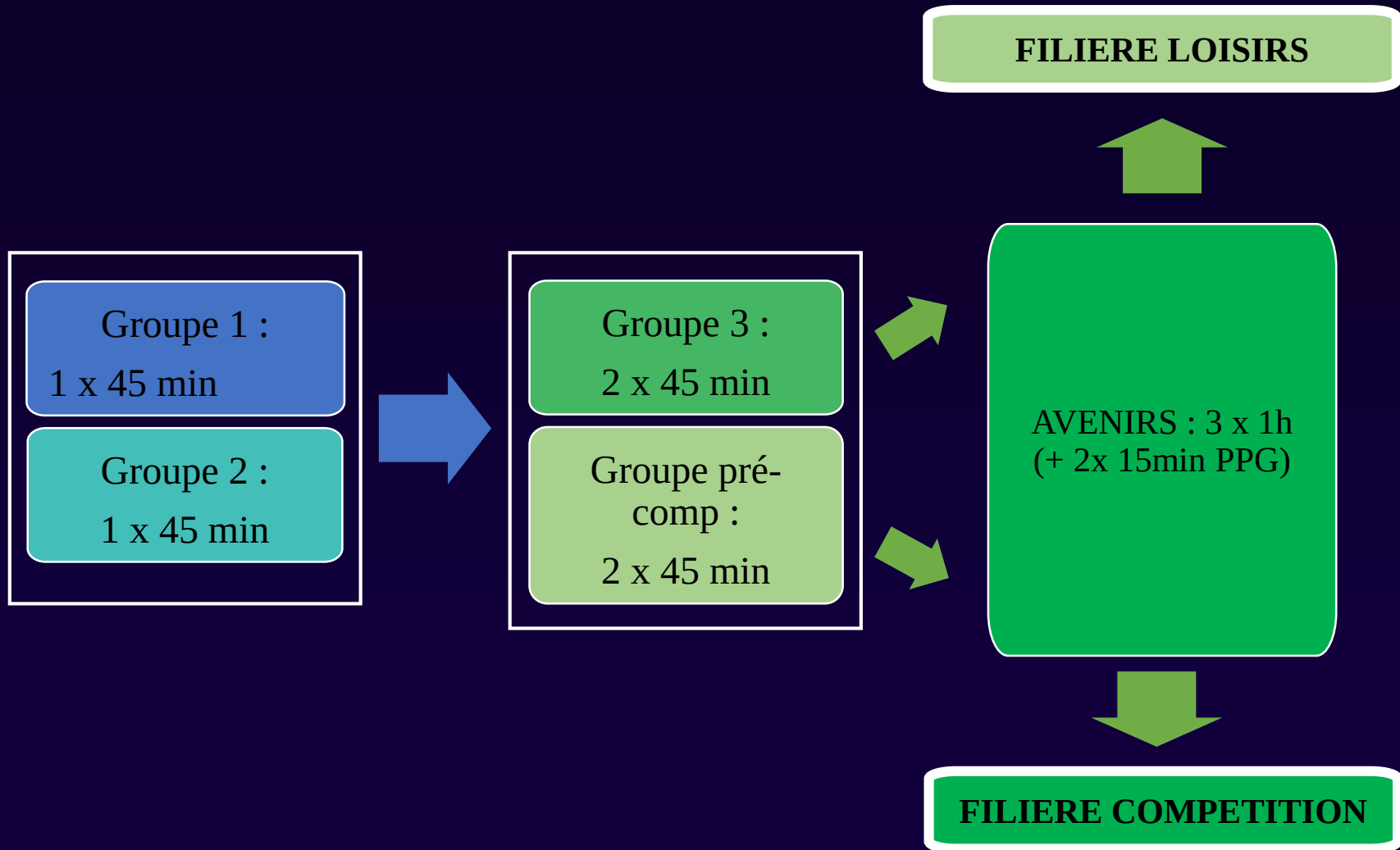
- Former nos propres nageurs et de les suivre tout le long de leur carrière,
- Alimenter régulièrement les groupes de niveau supérieur par des nageurs de qualités,
- Répondre à la demande grandissante des habitants du roannais.

Les objectifs :

1. L'objectif premier est de construire les fondamentaux sécuritaire à travers la découverte du milieu aquatique. Se familiariser avec le milieu aquatique et acquérir les bases (immersion, respiration, équilibres, position de référence, propulsion, les coulées, recherche de sensations...)
2. Apprentissage des nages : différentes techniques, nages codifiées (papillon, dos, brasse et crawl).
3. Valider les différentes étapes de la construction du nageur : tests sauv'nage, pass'sport de l'eau, pass'competition
4. Découverte de "l'entraînement" et de la compétition.



ORGANIGRAMME FILIERE FORMATION



Ecole de Natation 1

- Découverte du milieu dans un but sécuritaire
- Apprendre les fondamentaux (position du corps, immersion, respiration)
- Obtenir l'autonomie sans aide matériels
- Construire les premières étapes : la flottaison et l'image du corps
- Construction d'un déplacement dorsale.
- Valider le sauv'nage
- Passage dans le groupe 2

Ecole de Natation 2

- Approfondir les fondamentaux pour atteindre un équilibre dorsal et ventral
- Apprentissage du plongeon à travers les diverses entrées dans l'eau
- Construction d'un corps aligné et profilé
- Approfondissement du dos et début de l'apprentissage du crawl
- Valider les tests du sauv'nage et du pass'sport de l'eau
- Passage dans le groupe 3

Ecole de Natation 3

- Approfondir la technique en dos et crawl
- Apprentissage de la brasse et initiation à l'ondulation
- Apprentissage des virages, plongeon et coulées
- Valider le pass'sport de l'eau
- Introduire la notion de vitesse et de course
- Passage dans le groupe "pré-compétition" avec l'éventualité d'une pratique compétitive

Ecole de Natation Pré-compétition

- Apprentissage de la brasse
- Apprentissage du papillon
- Renforcement des acquis en dos et crawl
- Construire une propulsion efficace sur le plus de nage possible
- Introduire la notion de vitesse et de course
- Maintien du travail de coulées, virages, départ plongé compétition
- Passage dans le groupe Avenir avec l'éventualité d'une pratique compétitive

AVENIR B

- Approfondissement et amélioration technique des 4 nages
- Apprendre à nager vite pour le plaisir
- Faire la course sous forme de jeux
- Découverte de la nage sous-marine et de l'apnée
- Apprentissage coulées, virages, départ plongé compétition

AVENIR A

- Approfondissement et amélioration technique des 4 nages
- Apprendre à nager vite dans les 4 nages
- Découverte de la compétition
- Découverte de l'entraînement (rigueur, exigence, travail...)
- Valider le test interne du club pour poursuivre en compétition
- Apprentissage coulées, virages, départ plongé compétition

ECOLE DE NATATION 1

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Enfants âgés de 5 à 6 ans

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 1 couloir d'eau
- 1 séance de 1 heure par semaine
- Groupe de 20 nageurs maximum

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
FORMATION	ENF Gr 1	samedi	9h-10h	Le Coteau	Roger
	ENF Gr 2	samedi	10h-11h	Le Coteau	Mathis
	ENF Gr 3	samedi	11h-12h	Le Coteau	Roger
	pré-compétition	samedi	11h-12h	Le Coteau	Mathis
	avenirs	mardi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		jeudi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		samedi	11h-12h	Le Coteau	Saad

ECOLE DE NATATION 2

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Enfants âgés de 6 à 8 ans

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 1 couloir d'eau
- 2 séances de 45 minutes par semaine
- Groupe de 15 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
FORMATION	ENF Gr 1	samedi	9h-10h	Le Coteau	Roger
	ENF Gr 2	samedi	10h-11h	Le Coteau	Mathis
	ENF Gr 3	samedi	11h-12h	Le Coteau	Roger
	pré-compétition	samedi	11h-12h	Le Coteau	Mathis
	avenirs	mardi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		jeudi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		samedi	11h-12h	Le Coteau	Saad

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

ECOLE DE NATATION 3

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Enfants agés de 7 à 9 ans

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 1 couloir d'eau
- 2 séances de 1 heure par semaine
- Groupe de 15 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
FORMATION	ENF Gr 1	samedi	9h-10h	Le Coteau	Roger
	ENF Gr 2	samedi	10h-11h	Le Coteau	Mathis
	ENF Gr 3	samedi	11h-12h	Le Coteau	Roger
	pré-compétition	samedi	11h-12h	Le Coteau	Mathis
	avenirs	mardi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		jeudi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		samedi	11h-12h	Le Coteau	Saad

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

ECOLE DE NATATION PRE-COMPETITION

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaires...)
- Enfants agés de 8 à 10 ans

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 1 couloir d'eau
- 2 séances de 1 heure par semaine
- Groupe de 15 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
FORMATION	ENF Gr 1	samedi	9h-10h	Le Coteau	Roger
	ENF Gr 2	samedi	10h-11h	Le Coteau	Mathis
	ENF Gr 3	samedi	11h-12h	Le Coteau	Roger
	pré-compétition	samedi	11h-12h	Le Coteau	Mathis
	avenirs	mardi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		jeudi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		samedi	11h-12h	Le Coteau	Saad

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

AVENIR A et B

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Participer aux compétition proposes par l'entraîneur (environ 6 compétitions par saison)
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Enfants agés de 8 à 11 ans
- Pré-requis : 25m dans les 4 nages (100 4n) et 100 à 200 nl

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 3 à 4 séances de 1h à 1h15 par semaine
- 3 séances PPG de 15min par semaine
- Groupe de 15 nageurs maximum
- 1 stage à Roanne dans la saison

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
FORMATION	ENF Gr 1	samedi	9h-10h	Le Coteau	Roger
	ENF Gr 2	samedi	10h-11h	Le Coteau	Mathis
	ENF Gr 3	samedi	11h-12h	Le Coteau	Roger
	pré-compétition	samedi	11h-12h	Le Coteau	Mathis
	avenirs	mardi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		jeudi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		samedi	11h-12h	Le Coteau	Saad

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

Options :

- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

Filière perfectionnement

Filière perfectionnement

Cette filière regroupe tous les groupes à partir de la catégorie Jeune jusqu'aux Masters, souhaitant pratiquer une activité de perfectionnement technique sans compétition. Elle évolue étroitement et en parallèle de la filière compétition. Des “passerelles” peuvent donc être possible entre ces deux filière en cours de saison.

L'intégration de la filière Loisir à la filière compétition permet une réorientation cohérente des nageurs selon leurs ambitions sportive et leurs capacités physique.

L'ouverture à la filière loisirs permet trois choses :

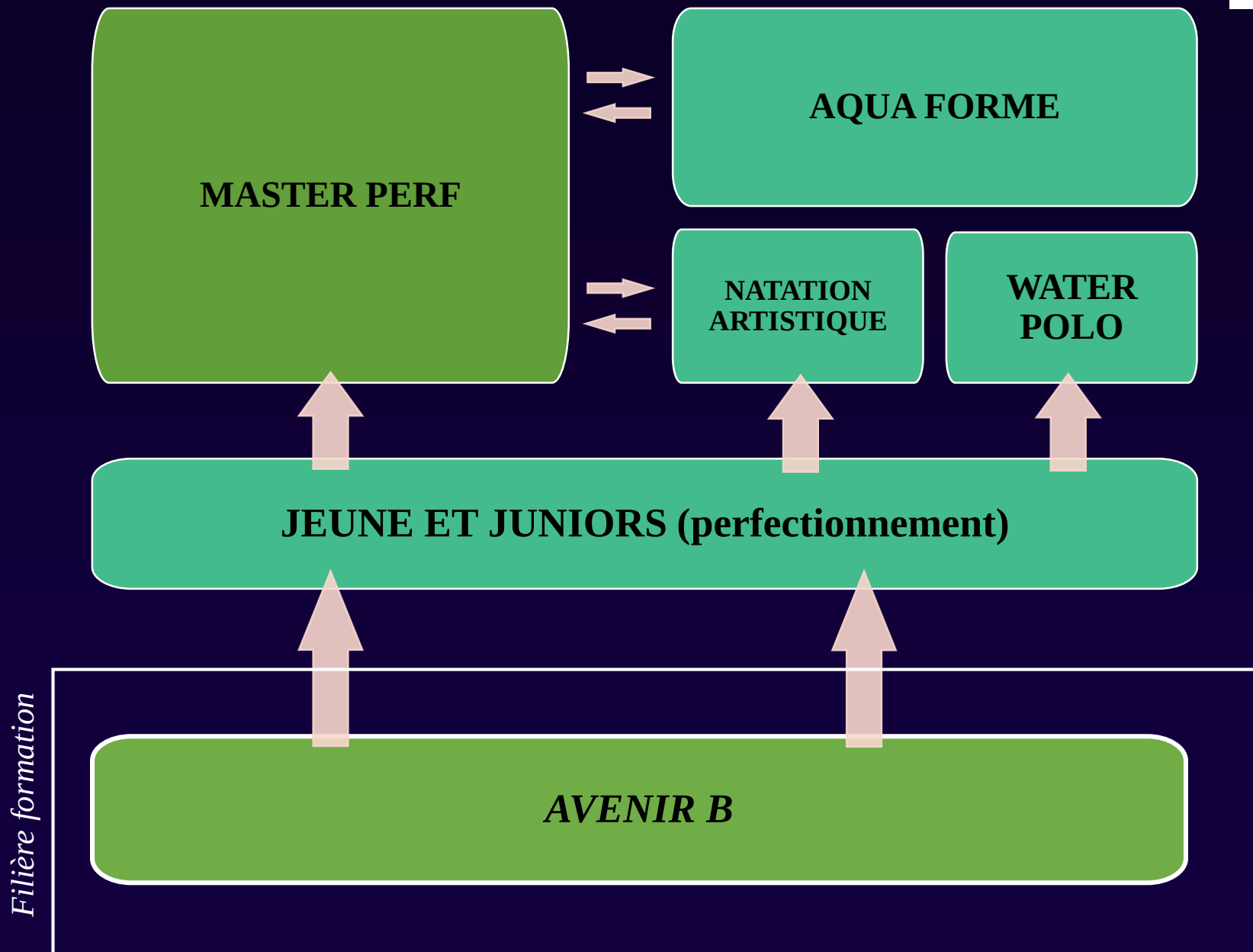
- niveler par le haut la progression des nageurs loisirs,
 - ne pas délaisser les nageurs non compétitifs mais les intégrés à la dynamique du club,
 - favoriser la proximité entre les filières compétition et loisirs.
- Ce qui dynamise le tissu associatif.

Les objectifs :

1. Développer une pratique variée, de bien être et de santé
2. Se perfectionner sur les quatres nages sans avoir la pression du résultat de compétition
3. Répondre aux besoins et attentes pour tous les âges et toutes les capacités
4. Sur le moyen terme permettre à certains nageurs de valider l'épreuve du bac, de valider l'épreuve de secourisme du BNSSA ou tout autre tests aquatique nécessaire pour le milieu scolaire ou professionnel.



ORGANIGRAMME FILIERE PERFECTIONNEMENT



JEUNE ET JUNIOR Perf

- Apprentissage et perfectionnement des 4 nages
- Développer des valeurs de travail et de discipline
- Créer une emulation à travers le travail d'équipe, sous forme ludique
- Découvrir le sauvetage sportif (parcours sous-marin, apnée, relais...)
- S'épanouir et prendre du Plaisir à l'effort
- Possibilité de passage dans la filière compétition

MASTERS Perf

- Apprentissage et perfectionnement des 4 nages
- Proposer des séances adaptés aux besoins de chacun
- Proposer un travail musculaire, cardiovasculaire adapté pour maintenir une bonne santé
- S'épanouir et prendre du Plaisir à l'effort
- Possibilité de passage dans la filière compétition

NATATION ARTISTIQUE

- Approche et perfectionnement des bases de cette activité
- Construire des figures de plus en plus complexe
- Développer des valeurs de travail et de discipline
- Découvrir le travail d'équipe, sous forme ludique
- S'épanouir et prendre du plaisir à l'effort
- Valider le sauv'nage et éventuellement le pass'competition natation artistique

WATER-POLO

- Approche et perfectionnement des bases de cette activité
- Apprentissage des techniques d'attaque, de defense...
- Développer des valeurs de travail et de discipline
- Découvrir le travail en équipe, sous forme ludique
- S'épanouir et prendre du plaisir à l'effort
- Valider éventuellement le pass'competition water polo

AQUAFORME

- Pratiquer une activité douce pour les articulations
- Créer une emulation à travers le travail d'équipe, sous forme ludique
- Proposer des séances adaptés aux besoins de chacun
- Proposer un travail musculaire, cardiovasculaire adapté pour maintenir une bonne santé
- S'épanouir et prendre du Plaisir à l'effort

JEUNE ET JUNIORS PERFECTIONNEMENT

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Pré-requis : être capable de nager minimum 25m dans les 4 nages (100 4n) ou 100m 3 nages
- Nageurs âgés de 11 à 18 ans

Conditions d'entrainement :

- 3 éducateurs
- 2 couloirs d'eau
- 3 séances de 1 heure par semaine
- Groupe de ? nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
LOISIR	jeunes perf 1	lundi	19h15-20h30	Nauticum	Saad
		jeudi	19h-20h30	Le Coteau	
	jeunes perf 2	mercredi	15h-16h	Nauticum	Robert
	ados perf	vendredi	19h30-20h30	Nauticum	Laurent
	jeunes perf 3 (Coteau)	samedi	11h-12h	Le Coteau	Saad

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

Options :

- Possibilité de transfert dans les groupes JEUNE COMP, EQUIPE B ou B en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

MASTER PERFECTIONNEMENT

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Participer aux INTERCLUBS facultatif
- Pré-requis : être capable de nager 25m sur minimum 2 nages
- À partir de 18 ans

Conditions d'entrainement :

- 3 éducateurs
- 1 couloir d'eau
- 1 séance de 1h et 1 séance de 1h30 par semaine
- Groupe de ? nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
LOISIR	master perf	lundi	20h30-21h30	Nauticum	Mathis/Nordine
		mardi	20h-21h30	Le Coteau	Roger

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs

Options :

- Possibilité de transfert dans le groupe MASTER COMP en cours de saison.

NATATION ARTISTIQUE

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Participer aux INTERCLUBS facultatif
- Pré-requis : être à l'aise et autonome dans l'eau, être capable de nager 25m sur minimum 2 nages
- À partir de 11 ans (catégorie jeune)

Conditions d'entrainement :

- 3 éducateurs
- 1 couloir d'eau
- 2 séances de 1h et 1 séance de 2h par semaine
- Groupe de ? nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
LOISIR	natation artistique	lundi	19h30-20h30	Nauticum	Sophie
		mardi	19h-21h	Le Coteau	Saad/Vanessa
		vendredi	20h-21h	Le Coteau	Vanessa

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

Options :

- Possibilité de transfert dans un groupe natation sportive en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

NATATION WATER POLO

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Participer aux INTERCLUBS facultatif
- Pré-requis : être à l'aise et autonome dans l'eau, être capable de nager 25m sur minimum 2 nages
- À partir de 11 ans (catégorie jeune)

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 1 couloir d'eau
- 1 séance de 1h et 1 séance de 1h15 par semaine
- Groupe de ? nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
LOISIR	water polo	lundi	20h30-22h	Nauticum	Christopher et Loïc
		mardi	20h30-22h	Le Coteau	
		vendredi	21h-22h	Le Coteau	

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie

Options :

- Possibilité de transfert dans un groupe natation sportive en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

AQUAFORME

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club
- Respecter l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)
- Pré-requis : être à l'aise et autonome en petite profondeur
- À partir de 18 ans

Conditions d'entraînement :

- 1 éducateur
- Bassin d'apprentissage (Nauticum)
- 2 à 4 séances de 1h par semaine
- Groupe de ? nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
LOISIR	aquaforme	lundi	19h30-20h30	Nauticum	Chantal
		lundi	20h30-21h30		Chantal
		mercredi	19h30-20h30		Chantal
		mercredi	20h30-21h30		Chantal

Moyens :

- Développement de la condition physique pour un gain de santé
- Développement musculaire et cardio-respiratoire adapté à l'âge

Options :

- Possibilité de transfert dans un groupe natation sportive en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou des capacités de l'adhérent)

Filière compétition

“Si tu sais ce que tu veux, montre ce que tu vaux.”

Filière compétition

Cette filière regroupe tous les groupes à partir de la catégorie Jeune jusqu'aux Masters, souhaitant pratiquer une activité de compétition et de performance. Elle évolue étroitement et en parallèle de la filière loisir. Des “passerelles” peuvent donc être possible entre ces deux filières en cours de saison.

L'ouverture à la filière compétition permet trois choses :

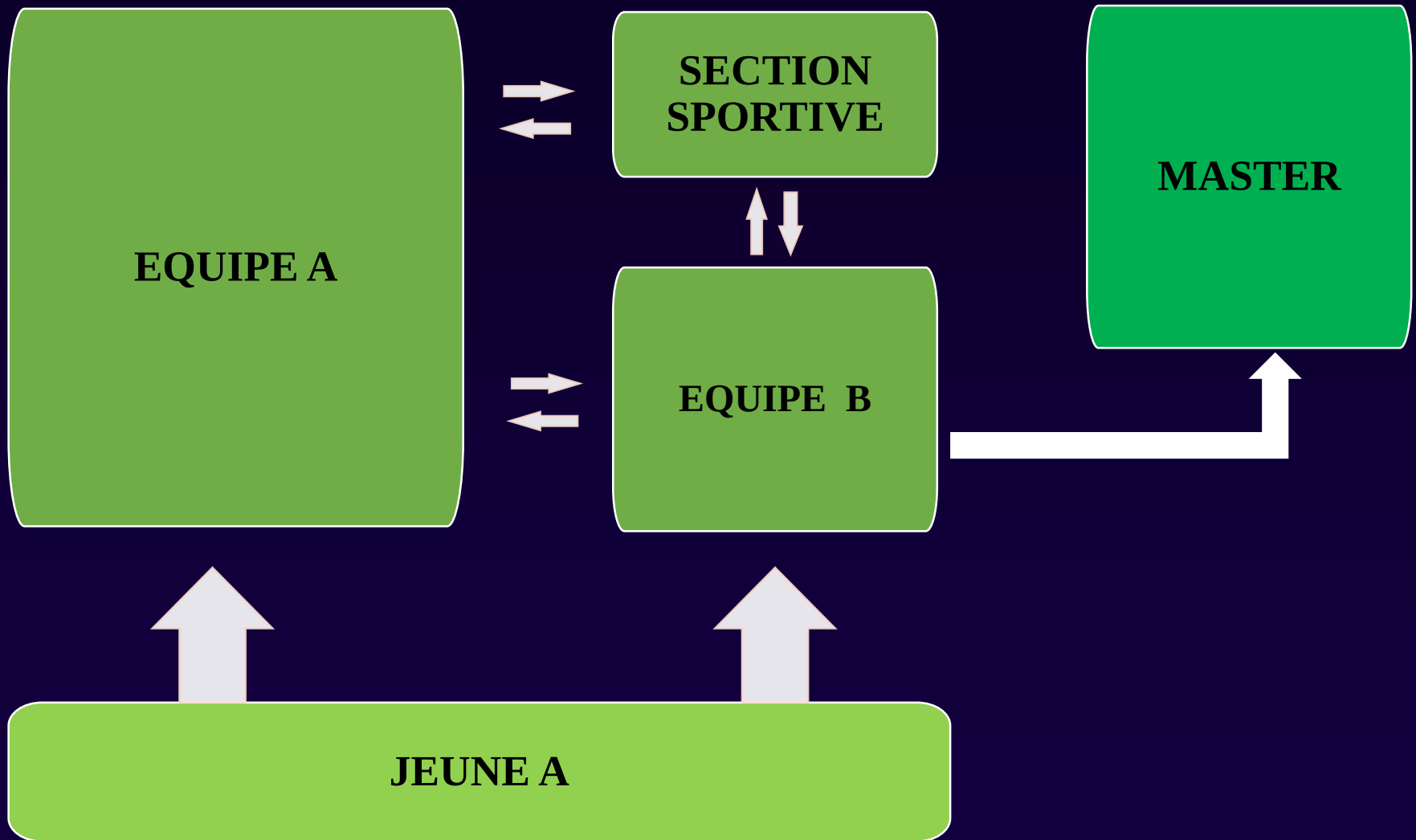
- Tirer vers le haut l'ensemble des nageurs du club par l'excellence, l'exemplarité, les modèles,
- Permettre de développer le plein potentiel de chaque nageur à travers les valeurs de travail, d'exigence et de persévérance
- Permettre de faire rayonner le club au-delà du département.

Les objectifs :

1. L'objectif premier est de répondre aux désirs de réussite des athlètes à travers la natation.
2. Devenir compétitif à travers la région, le pays et jusqu'à l'international
3. Réussir le double projet scolaire/sportif à travers les horaires aménagés
4. Former et inculquer des valeurs d'excellence



ORGANIGRAMME FILIERE COMPETITION



JEUNE A

- **Perfectionnement et recherche d'efficacité dans les 4 nages**
- **Développer des valeurs de travail, d'exigence et de discipline**
- **Créer une emulation à travers le travail collectif**
- **S'épanouir et prendre du plaisir à l'effort**
- **Réussir le double projet scolaire et sportif**
- **Rejoindre l'équipe A ou l'équipe B**
- **Valider la première étape de la carrière du nageur de competition**
- **Découvrir la competition et la performance**

EQUIPE A et SECTION SPORTIVE

- Rechercher d'efficacité et meilleur rendement possible dans les 4 nages
- Développer des valeurs de travail, d'exigence et de discipline
- Créer une émulation à travers le travail collectif
- S'épanouir et prendre du plaisir à travers l'effort
- Réussir le double projet scolaire et sportif
- S'entraîner à performer
- Se qualifier aux championnats régionaux, interrégionaux, nationaux ou internationaux

EQUIPE B

- Rechercher d'efficacité et meilleur rendement possible dans les 4 nages
- Développer des valeurs de travail, d'exigence et de discipline
- Créer une émulation à travers le travail collectif
- S'épanouir et prendre du plaisir à travers l'effort
- Réussir le double projet scolaire et sportif
- S'entraîner à performer
- Se qualifier aux championnats régionaux ou interrégionaux

MASTER

- **Perfectionnement et recherche d'efficacité dans les 4 nages**
- **Créer une emulation à travers le travail collectif**
- **S'épanouir et prendre du plaisir à l'effort**
- **Maintenir le meilleur niveau possible de performance**
- **Se qualifier aux championnats régionaux ou nationaux**

JEUNE A

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club (à signer obligatoirement)
- Respecter et signer le contrat d'engagement de la filière compétition
- Posséder des qualités personnelles, intrinsèques (engagement, application, auto-motivation, goût de l'effort, attitude exemplaire, consciencieux...)
- Participer aux compétitions proposés par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Pré-requis : être capable de nager minimum 50m dans les 4 nages (200 4n) et un 400 nl
- Enfants agés de 11 à 14 ans (2010 à 2007)

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 3 à 5 séances de 1h à 1h30 par semaine
- 2 séances de PPG de 30 minutes
- Groupe de 12 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
COMPETITION	jeunes A	lundi	17h30-18h30	Nauticum	Florent
		mardi	18h30-20h		Florent
		mercredi	18h30-20h		Florent
		jeudi	18h30-20h		Florent
		vendredi	17h30-18h30		Florent

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- Construction d'un plan d'action en rapport avec les objectifs de l'athlète

Options :

- Possibilité de transfert dans le groupe JEUNE PERF en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

CHARTRE DE PERFORMANCE

(Equipe jeunes)

CHARTRE "PERFORMANCE"

ROANNE NATATION
Saison 2022/2023



Cette année vous rentrez au club Roanne Natation par la filière compétition. Cette filière sportive est insérée dans le projet sportif "Olympiade Paris 2024". Cette filière a pour objectif la recherche de l'Excellence et de la Performance. Pour cela les nageurs pourront bénéficier des meilleures conditions d'entraînement possible. De plus la filière est soumise à des principes et des conditions d'accès à respecter.

Ces engagements pris en conscience sont un choix pour accéder à la réussite. La signature de cette Charte Performance valide donc les principes et les conditions d'accès pour la saison à venir. Enfin, votre présence dans ce groupe a pour objectif de mener à bien le double projet scolaire et sportif. Et permettre au club de se développer et de rayonner au niveau national.

EQUIPE A (Objectif régional à international)

Conditions d'accès :

- > respecter le règlement intérieur du club (à signer si adhésion)
- > respecter la charte "Performance" (à signer si adhésion)
- > être de la catégorie juniors minimum
- > soit être de niveau régional, soit être sélectionné en équipe départementale, soit être top10 départemental par catégorie
- > désir de faire de la compétition et en accepter le concept

LES PRINCIPES DE LA FILIERE COMPETITION :

- > respecter le programme d'entraînement proposé par l'entraîneur
- > se fixer des objectifs de Performance (entretiens personnels)
- > posséder des valeurs personnelles fortes (implication, persévérance, auto-motivation, goût de l'effort, attitude, état d'esprit collectif...)
- > s'organiser en vue de la réussite du double projet scolaire et sportif.
- > participer aux compétitions proposées par l'entraîneur
- > participer aux stages organisés
- > pré-requis natation : nager 400 4n et 800 nl (techniquement juste)

CONDITIONS D'ENTRAINEMENT :

- > 5 à 8 séances (à définir en début de saison)
- > minimum 2 lignes d'eau par séance (bassins de 25 et 33m)
- > 2 séances Préparation Athlétique Générale (PAG)
- > 2 à 3 séances de musculation (nageurs sélectionnés)
- > 3 stages à Roanne (vacances toussaint/noël/février/avril) et 1 stage à l'étranger : vacances février ou avril

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- > Définition des objectifs à court et long terme
- > Construction et suivi technique individuel, adapté aux objectifs
- > Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- > Suivi de l'assiduité et de la scolarité en collaboration avec les collèges et lycées
- > Construction d'un plan de carrière en rapport avec les objectifs de l'athlète et le modèle de développement du club
- > Staff technique composé de 3 coachs dont 1 préparateur physique

OPTIONS / REORIENTATION :

- > Possibilité d'augmenter ou de diminuer les entraînements durant la saison (en fonction des besoins et/ou du niveau du nageur)
- > Le club et/ou les entraîneurs se réservent le droit de réorienter ou d'exclure le nageur du groupe dès lors qu'il ne respecterait pas cette charte.
- > En cas de retard ou d'absence, il est obligatoire de prévenir le club ou l'entraîneur.
- > Obligation pour un parent de valider la première étape pour être officiel (co-voiturage et chronométrage à partager > voir fichier partagé)

Signature nageur :

Signature parents :

EQUIPE A

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club (à signer obligatoirement)
- Respecter et signer la charte de Performance de la filière compétition
- À partir de 14 ans (catégorie junior)
- Posséder des qualités personnelles, intrinsèque (engagement, application, auto-motivation, goût de l'effort, attitude exemplaire, consciencieux...)
- Participer aux compétition proposées par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Pré-requis : être capable de nager minimum 100m dans les 4 nages (400 4n) et un 800 nl

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 5 à 8 séances de 1h30 à 2h par semaine
- 2 séances de PPG de 30 minutes +
- 2 séances de musculation
- Groupe de 12 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
COMPETITION	équipe A	lundi	18h30-20h	Nauticum	Florent
		mardi	16h30-18h30		Florent
		mercredi	16h-18h		Florent
		jeudi	16h30-18h30		Florent
		vendredi	18h30-20h30		Florent
		samedi	11h-13h		Florent

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- Construction d'un plan d'action en rapport avec les objectifs de l'athlète

Options :

- Possibilité de transfert dans l'EQUIPE B en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

CHARTRE DE PERFORMANCE

(Equipe A)

CHARTRE "PERFORMANCE"

ROANNE NATATION
Saison 2022/2023



Cette année vous rentrez au club Roanne Natation par la filière compétition. Cette filière sportive est insérée dans le projet sportif "Olympiade Paris 2024". Cette filière a pour objectif la recherche de l'Excellence et de la Performance. Pour cela les nageurs pourront bénéficier des meilleures conditions d'entraînement possible. De plus la filière est soumise à des principes et des conditions d'accès à respecter.

Ces engagements pris en conscience sont un choix pour accéder à la réussite. La signature de cette Charte Performance valide donc les principes et les conditions d'accès pour la saison à venir. Enfin, votre présence dans ce groupe a pour objectif de mener à bien le double projet scolaire et sportif. Et permettre au club de se développer et de rayonner au niveau national.

EQUIPE A (Objectif régional à international)

Conditions d'accès :

- > respecter le règlement intérieur du club (à signer si adhésion)
- > respecter la charte "Performance" (à signer si adhésion)
- > être de la catégorie juniors minimum
- > soit être de niveau régional, soit être sélectionné en équipe départementale, soit être top10 départemental par catégorie
- > désir de faire de la compétition et en accepter le concept

LES PRINCIPES DE LA FILIERE COMPETITION :

- > respecter le programme d'entraînement proposé par l'entraîneur
- > se fixer des objectifs de Performance (entretiens personnels)
- > posséder des valeurs personnelles fortes (implication, persévérance, auto-motivation, goût de l'effort, attitude, état d'esprit collectif...)
- > s'organiser en vue de la réussite du double projet scolaire et sportif.
- > participer aux compétitions proposées par l'entraîneur
- > participer aux stages organisés
- > pré-requis natation : nager 400 4n et 800 nl (techniquement juste)

CONDITIONS D'ENTRAINEMENT :

- > 5 à 8 séances (à définir en début de saison)
- > minimum 2 lignes d'eau par séance (bassins de 25 et 33m)
- > 2 séances Préparation Athlétique Générale (PAG)
- > 2 à 3 séances de musculation (nageurs sélectionnés)
- > 3 stages à Roanne (vacances toussaint/noël/février/avril) et 1 stage à l'étranger : vacances février ou avril

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- > Définition des objectifs à court et long terme
- > Construction et suivi technique individuel, adapté aux objectifs
- > Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- > Suivi de l'assiduité et de la scolarité en collaboration avec les collèges et lycées
- > Construction d'un plan de carrière en rapport avec les objectifs de l'athlète et le modèle de développement du club
- > Staff technique composé de 3 coaches dont 1 préparateur physique

OPTIONS / REORIENTATION :

- > Possibilité d'augmenter ou de diminuer les entraînements durant la saison (en fonction des besoins et/ou du niveau du nageur)
- > Le club et/ou les entraîneurs se réservent le droit de réorienter ou d'exclure le nageur du groupe dès lors qu'il ne respecterait pas cette charte.
- > En cas de retard ou d'absence, il est obligatoire de prévenir le club ou l'entraîneur.
- > Obligation pour un parent de valider la première étape pour être officiel (co-voiturage et chronométrage à partager > voir fichier partagé)

Signature nageur :

Signature parents :

SECTION SPORTIVE

Conditions d'accès :

- Les conditions d'accès sont identiques à l'Equipe A. Elle concerne des nageurs des categories Juniors et Séniors appartenant aux groupes competitions Equipe A et B.
- Cette section permet des aménagements horaires et des séances plus tôt le mardi et jeudi.
- La section sportive est soumis à des selections en début de saison (niveau de performance et de motivation)

Filière	Groupe	Jours	Horaires	Piscine	Encadrant
Compétition	section sportive	mardi	16h30-18h30	Nauticum	Florent
		jeudi	16h30-18h30		

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 2 séances de 2h par semaine insérées dans le planning hebdomadaire de l'Equipe A
- Groupe de 12 nageurs maximum

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- Construction d'un plan d'action en rapport avec les objectifs de l'athlete
- Suivi de l'assiduité et de la scolarité en collaboration avec les collègues et lycées

EQUIPE B

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club (à signer obligatoirement)
- Respecter et signer le contrat d'engagement de la filière compétition
- Posséder des qualités personnelles, intrinsèque (engagement, application, auto-motivation, goût de l'effort, attitude exemplaire, consciencieux...)
- Participer aux compétition proposes par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Pré-requis : être capable de nager minimum 50m dans les 4 nages (200 4n) et un 400 nl
- À partir de 14 ans (catégorie junior)

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 2 séances dont 1 séance de 1h et 1 séance de 1h15 par semaine
- Groupe de 20 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
COMPETITION	équipe B	lundi	19h-20h	Nauticum	Laurent
		mercredi	19h-20h15		Laurent

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- Construction d'un plan d'action en rapport avec les objectifs de l'athlète

Options :

- Possibilité de transfert dans l'EQUIPE A ou dans le groupe JUNIORS PERF en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

MASTER

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club (à signer obligatoirement)
- Posséder des qualités personnelles, intrinsèque (engagement, application, auto-motivation, goût de l'effort, attitude exemplaire, consciencieux...)
- Participer aux compétition proposes par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Pré-requis : être capable de nager minimum 25m dans les 4 nages (100 4n) et un 200 nl
- À partir de 18 ans

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 2 séances de 1h par semaine
- Groupe de 20 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
COMPETITION	master	lundi	20h30-21h30	Nauticum	Mathis/Olivier
		vendredi	20h30-21h30		Mathis/Olivier

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- Construction d'un plan d'action en rapport avec les objectifs de l'athlète

Options :

- Possibilité de transfert dans le groupe MASTER PERF en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)

Filières	Groupes	Nb de séance natation / sem	Durée des séances natation	PPG	Musculation	Etirement + relaxation	Activités extérieures : sports co, vélo, cap...	Total (h) : natation + travail à sec
COMPETITION	jeune A	4 à 5	1h à 1h30	2 x 30min	/	/	pendant les stages	6h à 7h30
	équipe A	5 à 6	1h30 à 2h	2 x 30min	2 x 1h30	3 x 15min	pendant les stages	11h15 à 16h15
	équipe B	2 à 3	1h à 1h15	2 x 15min	/	/	pendant les stages	2h45 à 3h45
	master	2	1h	/	/	/	pendant les stages	2h

PLANNING BIOLOGIQUE DU NAGEUR

- 1) Pré-puberté = env 4 ans (8-12 ans)
- 2) Puberté = env 3-4 ans (12-16 ans)
- 3) Post-puberté = env 8-10 ans (15-25 ans...)

Age	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Étape	Pré-puberté					Puberté					Post-puberté											
Le contenu de la formation. Les composantes spécifiques à chaque étape du développement.	Technique																					
	Coordination dans et hors de l'eau																					
	Savoir-faire physique (qualités physique)																					
	Sprint, vélocité, vitesse gestuelle, formation athlétique																					
			Capacité aérobie																			
				Puissance aérobie (VO2 Max)																		
					Endurance de force																	
						Capacité anaérobie (Production lactate)																
							Puissance anaérobie (Tolérance lactate)															
								Force / Force Max														

PLANNING DE SAISON :

- 1 : Déterminer à quelle étape l'athlète se situe
- 2 : Analyser et évaluer sa précédente saison
- 3 : S'adapter à la saison en fonction du plan de carrière de l'athlète

Contexte :

- > étape de développement
- > historique des entraînements
- > objectifs court/long terme
- > engagements de vie (études, famille, vie privée...)
- > besoins individuels

- 4 : Fixer les objectifs finaux à long terme et les objectifs intermédiaires de la nouvelle saison
- 5 : Programmer les principales phases d'entraînement de la saison
- 6 : Fixer et anticiper les variations d'entraînements pour le groupe et individuellement
- 7 : Planifier les entraînements de musculation et des activités complémentaires (préparation athlétique, récupération, sports complémentaires...)

MODELE DE DEVELOPPEMENT DU NAGEUR



**Roanne
natation**

Etapes de développement	Groupes associés	Age +/- 1-2 ans	Fréquence/Temps d'entraînement natation	Fréquence/Temps d'entraînement à sec	Accentuation / Mise en évidence	Notions clés	Objectifs	Acteurs / Responsables	Contenus aquatiques	Compétences terrestres	Attitudes et savoir-faire	Objectifs de compétition
INSTRUCTION DE BASE	Ecole de Natation	5 - 8 ans	2-3 séances par semaine / 45 min à 1h	1 séance par semaine / 15-20 min	Fondamentaux !	La Natation c'est FUN ! / Développer les sensations aquatiques	Prendre du plaisir / Connaissance de base des mouvements dans et hors de l'eau (posture/projectile)	Club / Coachs	Jeux aquatiques / Jeux de vitesse court / Compétences aquatiques / Distances courtes et répéter / Challenge	Développement de l'image du corps / Coordination des membres inférieures et supérieures / Gymnastique / Jeux divers...	Plaisir à nager et à bouger / Apprendre à vivre en tant qu'individu à travers une activité de groupe / S'habituer et se familiariser avec les règles du club, du groupe et des situations de compétition / Rester focus sur la technique de nage et les méthodes d'entraînement.	Apprendre et s'amuser à participer sans anxiété et distraction / Amélioration personnelle des performances et compétences / La compétition doit procurer du plaisir !
		6 - 9 ans		1-2 séance par semaine / 15-20 min								
ENTRAINEMENT DE BASE	Avenirs / Jeunes	9 - 11 ans	3-4 séances par semaine / 1h à 1h30	2 séances par semaine / 20-30 min	Compétences de base / Compétences d'entraînement / Apprendre les "bases" de l'entraînement	FUN ! / Développer les sensations de l'eau	Amélioration des mouvements de base / Construire la technique en 4n / Apprendre les compétences de course (starts, virages, coulées, accélération, finish...) / Améliorer la condition physique et l'endurance aérobie / Vitesse courte	Club / Coachs / Département	Compétences de développement et de coordination 200-400 cr/4n	Développement de l'image du corps / Coordination des membres inférieures et supérieures / Gymnastique / Jeux divers...	Plaisir à nager et à bouger / Prendre du plaisir en compétition sans anxiété et distraction / Plaisir de faire partie d'une culture de club et d'équipe / développer des habitudes qui favorisent un mode de vie sain et actif / Introduire l'autonomie en commençant à prendre des décisions positives pour l'entraînement et la compétition.	S'amuser tout en restant focus / Apprendre à se confronter aux autres nageurs des autres clubs / Evaluer et analyser les résultats par rapport à sa meilleure performance.
		10 - 12 ans										
ENTRAINEMENT PROGRESSIF	Jeunes / Equipe A ou B	12 - 14 ans	4-5 séances par semaine / 1h à 1h30	2-3 séances par semaine / 20-30 min	S'entraîner à s'entraîner et à la compétition	Motivation / Ambition	Amélioration de la technique / Construire le "moteur" / Améliorer son endurance / Développement des vitesses de courses / Maintenir une nage efficace avec et sans fatigue / Développement de la force aquatique / Commencer à se fixer des objectifs de performance.	Club / Coachs / Département / Région	4n + compétences de développement technique / Développement physiologique / Efficacité propulsive 4n / Fréquence et rythme de nage / Stratégie de course.	Jeux athlétique et collectif / Coordination / Introduction gainage, posture dans l'espace et prophylaxie	Prendre du plaisir à nager / Désir d'amélioration personnelle / Plaisir et fierté de participer aux entraînements et de nager en compétition pour les couleurs du club / Développer ses connaissances sur la méthode d'entraînement et des résultats qui en découlent / Améliorer ses compétences personnelles de gestion (entraînements équilibrés, école, activités sociales, vie privée...) / Développer l'auto-discipline et accroître son engagement vers la natation.	Apprendre à participer à des compétitions régionales et nationales (meetings, championnat de France) / Evaluer ses progrès par rapport à ses meilleures performances et objectifs personnels / Considérer chaque course comme une opportunité d'apprendre et de s'améliorer.
		13 - 15 ans										
ENTRAINEMENT AVANCE	Equipe A ou B / Maîtres	15 - 17 ans	2-3 séances par semaine / 45 min à 1h30	3-5 séances par semaine / 45 min à 1h30	S'entraîner à la compétition et à performer	Fixation d'objectifs (court et long terme)	Optimiser la technique 4n / Optimiser le "moteur" / Développer la force et la puissance / Augmenter le volume nager / Intensifier les entraînements / S'adapter aux différentes méthodes d'entraînement pour l'accès à la haute performance / Rechercher le maximum de polyvalence (nages et distances) / Début de la spécialisation	Club / Coachs / Département / Région / Fédération / Etat	Efficacité et efficacité technique 4n et spécialité / Améliorer et optimiser la physiologie / Fréquence et rythme de nage / Stratégie de course	Développement de la force Max / Développement et amélioration du gainage posture / Introduction au développement de la puissance	Prendre du plaisir dans le processus (fixation d'objectifs) et des résultats qui en découlent (vie saine, discipline, valeurs fortes, réussite sportive...) / Comprendre et mettre en pratique les compétences et comportements de gestion de la performance (nutrition, stratégies de récupération, préparation mentale...) / Acquérir l'autonomie en prenant ses responsabilités et en assumant ses choix d'entraînements et de compétitions / Se fixer des objectifs personnels liés au sport, à l'école et au mode de vie.	Evaluer ses progrès par rapport à ses meilleures performances et objectifs personnels (allures, stratégies...) / Prendre de l'expérience sur des compétitions du plus haut niveau possible (en fonction du niveau de l'athlète) / Commencer à être focus sur des distances de spécialité (stratégies de course, approche mentale, performance optimale...)
		16 - 18 ans	6-10 séances par semaine / 1h30 à 2h									
		18 ans et +			S'entraîner à performer / Recherche de la Haute Performance	S'accomplir	Maximiser la technique / Maximiser le "moteur"	Club / Coachs / Département / Région / Fédération / Etat	Excellence technique / Entraînement spécifique	Maximiser le gain de force / Puissance / Gainage / Etre athlétique		

NOS OBJECTIFS SPORTIFS



**Roanne
natation**

Filières	Groupes	OBJECTIF INTERMEDIAIRE 1 (saison 2020/2021)	OBJECTIF INTERMEDIAIRE 2 (saison 2021/2022)	OBJECTIF FINAL (sur l'olympiade 2020/2024)
COMPETITION	JEUNE A	- Au minimum 1 nageur qualifié Luciens Zins. - Minimum 1 nageur dans le top10 départemental. - Participation à la sélection départemental. - Minimum 1 nageur qualifié pour la coupe de France	- 2 à 3 nageurs qualifiés Luciens Zins. - Plusieurs nageurs dans le top10 départemental. - Minimum 2 nageurs dans le top 10 régional. - 2 nageurs sélectionnés en équipe départementale.	- Finaliste et/ou médaillés au trophée Luciens Zins. - Etre parmi les meilleurs Jeune de la région (top10). - Etre meilleur encore dans les 4 nages et dans tous les domaines de cette activité.
	EQUIPE A	- Finalistes et/ou médaillés aux championnats régionaux. - 4 nageurs qualifiés aux France Junior. - 3 nageurs classés dans le top10 régional toutes catégories. - 90% des nageurs qualifiés au niveau régional. - 2 nageurs qualifiés pour les France Elite. - 1 nageur dans le top10 national toutes catégories. - Sélection internationale	- 100% des nageurs qualifiés au niveau régional. - 4 nageurs qualifiés aux France Junior. - 4 nageurs classés dans le top10 régional toutes catégories. - 2 à 3 nageurs qualifiés pour les France Elite. - 2 nageurs dans le top10 national par catégorie. - 1 nageur dans le top10 national toutes catégories. - Sélection internationale	- Se classer parmi les meilleurs clubs du département et de la région. - Etre régulièrement classés parmi les meilleurs Juniors de la région (top10). - Plusieurs nageurs classés top20 Junior national. - Finalistes et/ou médaillés aux championnats de France Junior, N2 et Elite.
	EQUIPE B	- Améliorer ses records personnels. - 1 ou 2 nageurs rejoignent l'équipe A. - Meilleur niveau de performance et d'exigence.	- Améliorer ses records personnels. - Quelques nageurs rejoignent l'équipe A. - Finalistes et/ou médaillés en compétitions départementales.	- Améliorer ses records personnels. - Plusieurs nageurs rejoignent l'équipe A. - Plusieurs nageurs qualifiés en région.
	MASTER	- Améliorer ses records personnels. - Podiums en compétitions départementales - Qualifications aux compétitions régionales	- Améliorer ses records personnels. - Finalistes et/ou médaillés aux compétitions régionales. - Podiums en compétitions départementales et régionales. - Qualifications aux championnat de France natation course et/ou eau libre.	- Améliorer ses records personnels. - Podiums aux compétitions régionales. - Qualifications aux championnat de France natation course et/ou eau libre. - Finalistes et/ou médaillés aux championnats nationaux. - Sélection internationale.

Annexes

ORGANISATION HORAIRES



**Roanne
natation**

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
COMPETITION	Equipe A	lundi	7h-8h30 18h30-20h	Nauticum	Florent
		mardi	16h45-18h45		
		mercredi	16h-18h		
		jeudi	7h-8h30 16h45-18h45		
		vendredi	18h-20h		
		samedi	11h-13h		
		Equipe B	lundi		
	vendredi		19h15-20h30		
	Jeunes A	lundi	17h30-18h30	Nauticum	Florent
		mardi	18h45-20h		
		mercredi	18h30-20h		
		jeudi	18h45-20h		
	Maitres	lundi	20h30-21h30	Nauticum	Olivier
		vendredi	20h30-21h30		
PERFECTIONNEMENT	Juniors perf A	lundi	19h30-20h30	Nauticum	Saad
		jeudi	19h-20h30	Le Coteau	
	Jeunes perf B	lundi	18h30-19h30	Nauticum	
		mercredi	19h15-20h15		
	Juniors perf B	mercredi	19h15-20h15	Nauticum	Robert
	Jeunes perf C	mercredi	15h-16h		
	ERS	mercredi	9h30-10h30	Nauticum	Sophie/Vanessa Saad/Vanessa Vanessa/Sophie
		Natation artistique	lundi		
	mardi		18h30-20h30	Le Coteau	
	vendredi		20h-21h		
	Water polo	lundi	20h30-22h	Nauticum	Christopher/Loic
		mardi	21h-22h	Le Coteau	
		vendredi	21h-22h		
	Aquaforme	lundi	19h30-20h30	Nauticum	Chantal
		lundi	20h30-21h30		
		mercredi	19h30-20h30		
mercredi		20h30-21h30			
Adulte perf A	lundi	20h30-21h30	Nauticum	Nordine	
Adulte perf C	mardi	20h-21h	Le Coteau	Robert	
Adulte perf B	vendredi	20h30-21h30	Nauticum	Olivier	
FORMATION	ENF Gr 1	samedi	9h-10h	Le Coteau	Roger/Saad/Pierre-damien
	ENF Gr 2	samedi	10h-11h		
	ENF Gr 3	samedi	11h-12h		
	Pré-compétition	samedi	11h-12h		
	Avenirs	mardi	17h30-19h	Le Coteau	Saad
		mercredi	18h-19h15	Nauticum	
		jeudi	17h30-19h	Le Coteau	

RELATION AGE/PHYSIOLOGIE

Types d'entrainement	Catégories d'âge							
	5 à 8 ans	8 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 14 ans	14 à 16 ans	16 à 18 ans	18 à 20 ans	20 et +
Entrainements/ semaine	2 à 3	3 à 4	4 à 6	5 à 8	5 à 8	5 à 10	6 à 11	6 à 11
Capacité aérobie	2 à 3	3 à 4	4 à 6	5 à 8	5 à 8	6 à 9	=	=
Capacité anaérobie	/	/	/	1	1 à 2	1 à 3	1 à 3	1 à 4
Puissance aérobie	/	/	/	/	1	1	1 à 2	1 à 2
Puissance anaérobie	/	/	/	/	1 à 2	1 à 2	1 à 3	1 à 3
Vitesse	1	2	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 4	3 à 5	3 à 5
Technique	2 à 3	3	3	3	2 à 3	1 à 3	1 à 3	1 à 3

PARCOURS DU NAGEUR ROANNAIS									
	+ = entrainable ++ = bien entrainable +++ = très bien entrainable								
	ENF	AVENIRS		JEUNES		JUNIORS		SENIORS	
	5 à 8 ans	8 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 14 ans	14 à 16 ans	16 à 18 ans	18 à 20 ans	20 et +	
CHARGE DE TRAVAIL PAR SEMAINE									
Séances natation	1 à 2	3 à 4		4 à 6		5 à 8			
Durée natation	45 minutes à 1h	1h		1h30		2h			
Séances PPG	/	3		3		2 PPG + 2 Musculation			
Durée PPG	/	15 minutes		30 minutes		(2x 30min) + (2x 1h30)			
CARACTERISTIQUES PHYSIQUES (F = filles / G = garçons)									
Force Maximale	F	/	/	/	+	++	+++	+++	=
	G	/	/	/	+	++	+++	+++	=
Force Vitesse	F	/	/	+	++	++	+++	=	=
	G	/	/	+	+	+++	+++	=	=
Force Endurance	F	/	/	/	+	++	+++	+++	=
	G	/	/	/	+	+	+++	+++	=
Endurance (aérobie)	F	/	+	+	++	++	+++	=	=
	G	/	+	+	++	++	+++	=	=
Résistance (anaérobie)	F	/	/	/	+	++	+++	+++	=
	G	/	/	/	+	+	+++	+++	=
Vitesse Réaction	F	/	+	+	++	++	+++	=	=
	G	/	+	+	++	++	+++	=	=
Vitesse	F	/	/	+	++	++	+++	=	=
	G	/	/	+	+	++	+++	=	=
Souplesse/mobilité	F	++	++	++	+++	=	=	=	=
	G	++	++	++	+++	=	=	=	=
VOLUME DE TRAVAIL ET STAGES									
Moy km annuel	70 à 95	300 à 450		500 à 800		1000 à 1800			
Moy km / mois	8.3	37.5		65		140			
Moy km / semaine	2.1	9.4		16.3		35.0			
Moy km / séance	1.4	2.7		3.3		5.4			
STAGE	Pâques (avec Avenirs) 3 séances / semaine. Natation + multiactivités	Février et Pâques 1 séance par jour / 5 jours. Natation + multiactivités		Toussaint, Février et Pâques 7 séances / semaine. Natation + 2 PPG		Toussaint, Noel, Février et Pâques 11 séances / semaine. Natation + 3 PPG + 3 musculation			
				Possibilité de poursuivre les entrainements les trois premières semaine de juillet + séances Eau libre					
TESTES DE REFERENCES									
Athlétique	Evaluation gammes athlétiques de base : début de saison et en stage	Evaluation gammes athlétiques de base tous les trimestres		Tests athlétiques début de saison et tous les trimestres (8 points à évaluer)		Tests athlétiques début de saison et tous les trimestres (10 points à évaluer)			
Natation	Mise en place de "Matinée TEST" à chaque fin de cycle en collaboration avec les groupes JEUNES et EXCELLENCES (entraide, partage d'expérience, modèle de compétences, exemple pour les plus jeunes...)			Test à chaque fin de cycle en interne : évaluer le travail effectué + prise de repères		Test à chaque fin de cycle en interne : évaluer le travail réaliser + prise de repères			
	ENF	AVENIRS		JEUNES		JUNIORS		SENIORS	
	5 à 8 ans	8 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 14 ans		14 à 16 ans	16 à 18 ans	18 à 20 ans	20 et +

REGLEMENT INTERIEUR DU CLUB



Article 1 :

Les nageurs et leurs parents responsables s'engagent par la signature de leur licence à respecter le règlement intérieur.

TENUE – COMPORTEMENT

Article 2 :

Les nageurs sont tenus de respecter les règles de respect mutuel, de politesse et de courtoisie envers le personnel du NAUTICUM et de l'équipe d'encadrement.

Ils doivent utiliser correctement les installations et le matériel mis à la disposition du club par la Ville de Roanne.

Tout nageur ne possédant pas son titre d'accès au NAUTICUM se verra refuser l'accès aux vestiaires.

Les nageurs sont sous la responsabilité de leurs parents tant qu'ils sont hors du bassin sportif (les parents sont autorisés à accompagner leurs enfants aux vestiaires et à accéder aux gradins).

Les nageurs doivent gagner au plus vite les vestiaires et le bassin d'entraînement afin de ne pas perturber le déroulement de la séance.

Le fait d'être membre de l'A.S.R. NATATION ne donne pas le droit d'accès aux bassins ludiques du NAUTICUM pour lesquels il est nécessaire de s'acquitter d'une entrée publique.

L'A.S.R. NATATION se dégage de toute responsabilité si un nageur, après avoir passé le portillon, décide de ressortir du NAUTICUM sans en avoir avisé son entraîneur.

Article 3 :

Le port d'un bonnet et d'un slip de bain est obligatoire conformément au règlement du NAUTICUM.

Le port de lunettes est indispensable pour des nageurs fréquentant la piscine plusieurs fois par semaine.

Par souci d'hygiène collective et personnelle, la douche est obligatoire avant et après les entraînements.

L'A.S.R. NATATION ne peut être tenue pour responsable des objets perdus ou détériorés au cours des entraînements ou en compétitions. Il est donc conseillé d'utiliser un sac de sport suffisamment grand pour contenir tous les effets personnels du nageur et ne pas le laisser dans les vestiaires.

ENTRAINEMENTS



Article 4 :

Il est formellement interdit au nageur de se mettre à l'eau sans la présence et l'autorisation d'un entraîneur.

Chaque nageur appartient à un groupe dont il doit respecter les jours, heures et le nombre d'entraînements. En début de saison les parents doivent notifier à l'entraîneur les absences ou retards réguliers prévus de leurs enfants. Toute sortie avant l'heure doit être demandée par les parents à l'entraîneur. Toute absence doit être justifiée. Le nageur présent au début d'un entraînement et ne pouvant exceptionnellement pas le continuer doit rester dans les gradins jusqu'à la fin de la séance.

Les nageurs sont invités à participer à l'installation et au rangement du matériel.

Il est demandé aux parents d'être présents au NAUTICUM dès la fin de l'entraînement.

L'A.S.R. NATATION ne peut, en aucun cas, être responsable des nageurs avant et après la séance d'entraînement.

COMPÉTITIONS

Article 5 :

L'A.S.R. NATATION est un club affilié à la Fédération Française de Natation (F.F.N.).

Il a pour objet la pratique de la natation sportive, la participation aux compétitions organisées par la F.F.N. ou sous couvert de celle-ci.

Chaque licencié librement inscrit se doit donc de participer aux compétitions pour lesquelles il a été sélectionné.

En début de saison le calendrier des compétitions est remis à chaque nageur.

Les compétitions sont obligatoires.

En cas d'absence à une compétition, un certificat médical sera exigé. En cas de manquement à cette règle, le club se réserve le droit de réclamer le remboursement des pénalités infligées par la F.F.N. pour forfait non justifié.

Pour les compétitions régionales et au-delà le club ne prendra à sa charge que le coût des engagements le reste (déplacement, restauration, hôtellerie, etc.) restent à la charge du nageur ou de ses parents.

Il est expressément demandé aux parents un covoiturage pour accompagner les nageurs aux compétitions départementales.

LE CLUB

Article 6 :

La participation des familles à la vie interne de l'A.S.R. NATATION est nécessaire à la pérennité et à la dynamique du club. Votre présence à l'Assemblée Générale est fortement souhaitée, elle est la preuve de votre intérêt à l'activité pratiquée par votre enfant et de votre reconnaissance envers le travail fourni tout au long de l'année par les bénévoles qui s'efforcent d'organiser au mieux entraînements, compétitions et autres manifestations.

Il est demandé aux parents de se renseigner régulièrement, auprès de leurs enfants, sur les différentes informations distribuées tout au long de l'année et d'y répondre, si nécessaire, dans les meilleurs délais. Nous rappelons à tous nos adhérents qu'aucun remboursement de cotisation, ni intégrale, ni partielle, ne sera effectué pour quelque raison que ce soit au-delà de la première quinzaine suivant l'inscription.

Article 7 :

Tout manquement à un ou plusieurs de ces articles expose le nageur à des sanctions pouvant aller jusqu'à l'exclusion immédiate du club.

Texte réactualisé et déposé à la sous-préfecture le 27 Août 2012

Le Comité Directeur