

# 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

# HISTOIRE LOGO Roanne Natation

---

**Nous voulions un logo qui décrit clairement nos idées et notre ligne de conduite. Simple, clair et percutant.**



- De plus, l'agglomération roannaise est traversée par 4 cours d'eau. Chacune des 4 bandes verticales symbolise le Renaison, l'Oudan en rive gauche et le Rhins en rive droite pour les bandes bleues et la Loire pour la bande rouge.  
Notre logo fait aussi référence à :

- nos 4 valeurs,
- aux couloirs de bassin,
- aux 4 nages de notre activité (papillon, dos, brasse et crawl),
- au couloir 4 qui identifie le meilleur nageur des séries,
- au drapeau français au centre.

# HISTORIQUE DU CLUB



L'A.S. Roanne Natation est le **202<sup>e</sup> club français** sur 978, le **24<sup>e</sup> club de la région Auvergne Rhône-Alpes** sur 116 et le **2<sup>e</sup> 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 c'est l'Ambition / le Sens / la Rigueur / le Partage”**

# ORGANIGRAMME GENERAL

**Président :  
Hamadi Haddar**

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 Loic 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 : Chloé Simond et  
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



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

|                           |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Année de naissance</b> | 2011   | 2010   | 2009   | 2008   | 2007   | 2006   | 2005   | 2004   | 2003   | 2002   | 2001   |
| <b>Age</b>                | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans | 17 ans | 18 ans | 19 ans | 20 ans |
| <b>Classe</b>             | 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



## 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.

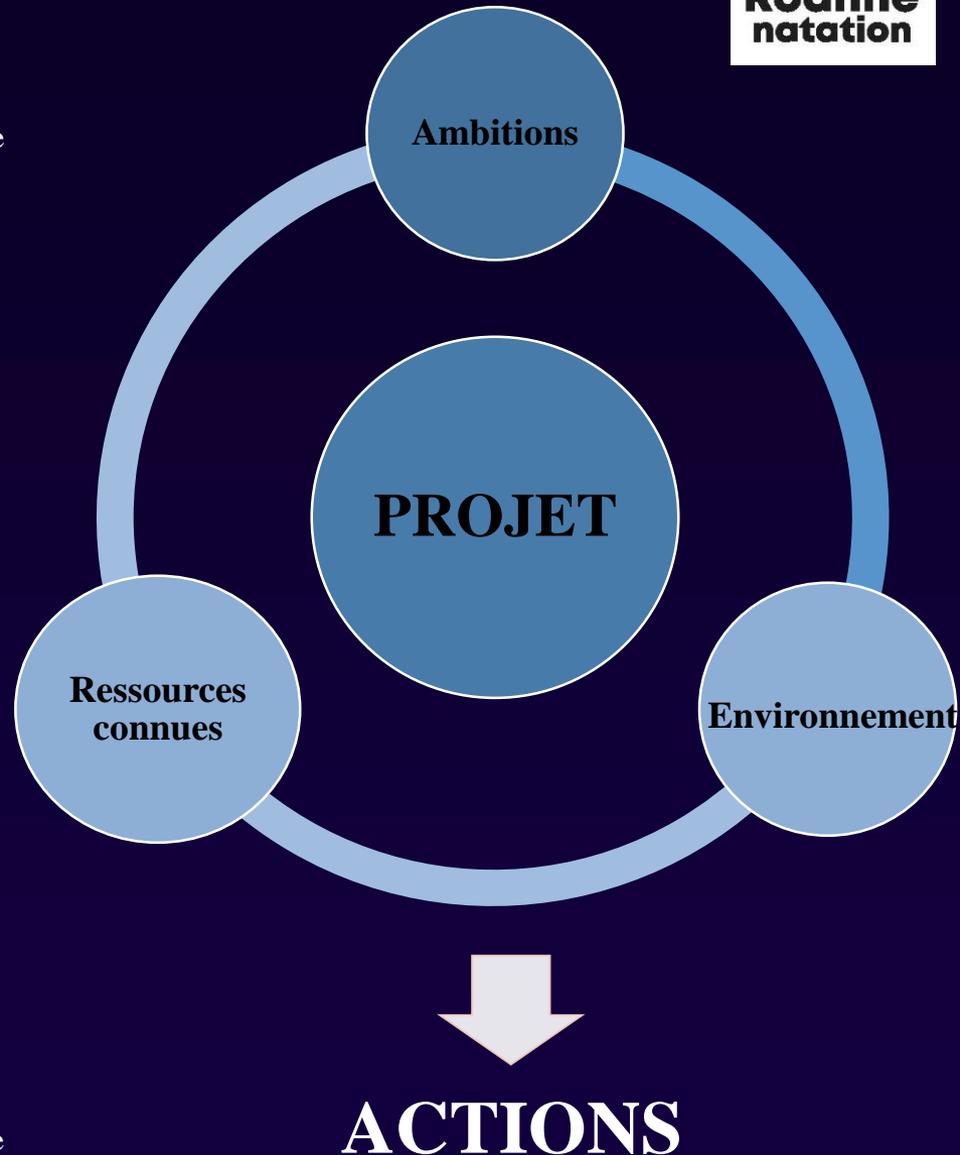
L'objectif de ce projet sportif est de prendre en compte tous les thèmes que l'association doit traiter au quotidien en cherchant à construire pour chacun d'entre eux les réponses aux problèmes rencontrés et les solutions aux contraintes envisagées.

*«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.



**DES  
VALEURS  
QUI NOUS  
GUIDENT.**

**NOUS CROYONS EN LA PERFORMANCE**

# **NOS VALEURS**

## **AMBITION.**

Nous croyons que le désir est la première force motrice pour accéder à la réussite. Nous savons qu'il est essentiel de se fixer des objectifs exigeants et de les mener à termes. Voilà notre mission !

## **SENS.**

Nous pensons que donner une raison d'être à nos actions permet de mener à bien nos projets. Nous ne croyons pas au hasard et nous savons que chacune de nos actions est liée à une finalité. La Performance ! Et c'est pour cela que nous nous engageons pour rester ensemble, pour grandir ensemble et nous accomplir ensemble.

## **RESILIENCE.**

Nous sommes des persévérants dans nos actions. Les échecs nous renforcent, le succès décuple nos motivations. Nous savons que la capacité à se relever après une défaite est fondamentale dans le processus de réussite.

## **PARTAGE.**

Transmettre des connaissances et des savoirs-faires aux différentes générations est un pilier majeur de la Performance. À travers le collectif et les relations construites, nous souhaitons grandir, nous élever vers le meilleur niveau possible.

# 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 :



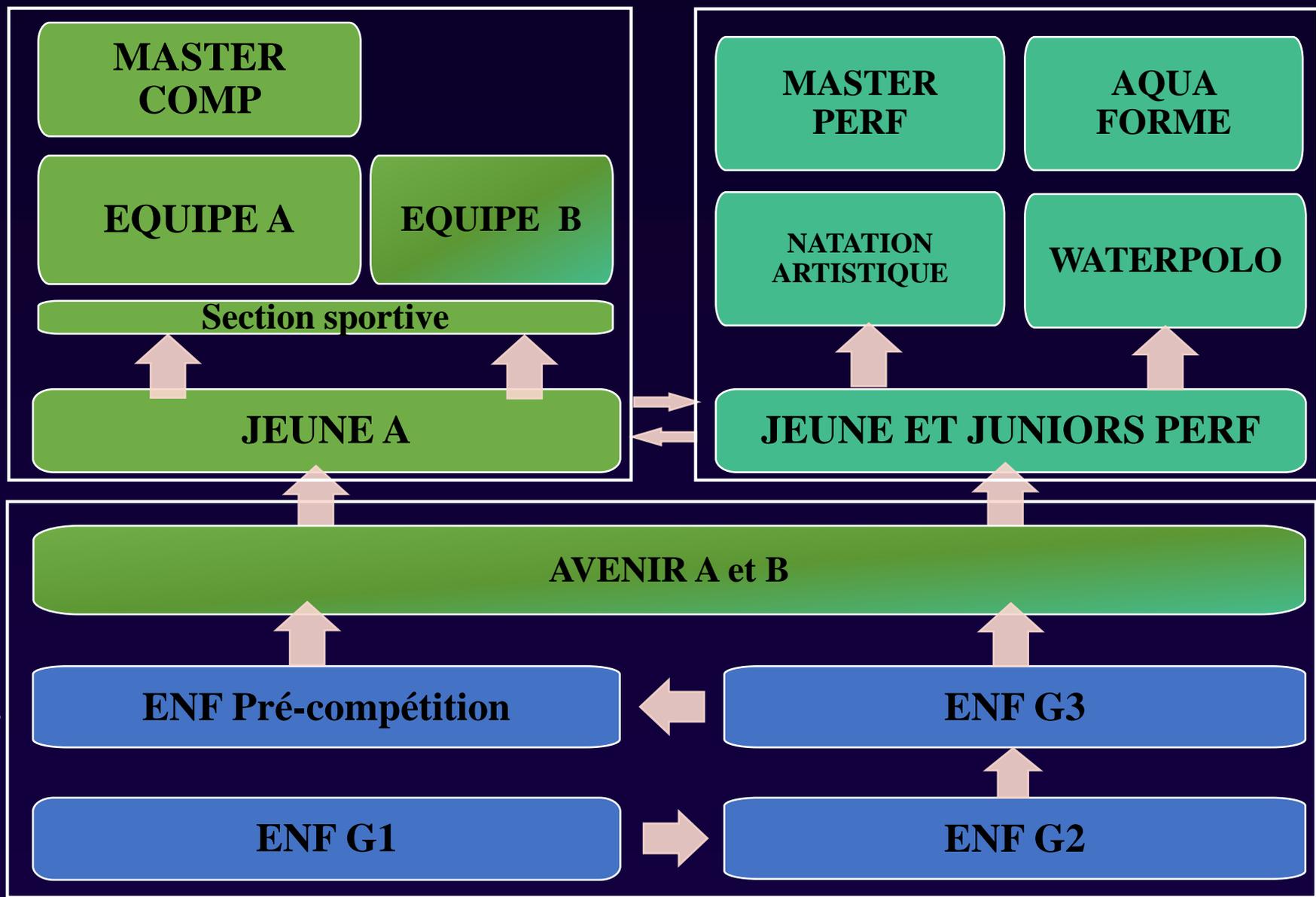
Chaque filière possède des conditions d'accès et de maintien qui permettent d'établir clairement le fonctionnement de l'ensemble de la structure.

# L'ORGANIGRAMME DES TROIS FILIERES



*Filière compétition*

*Filière loisir*



*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 :

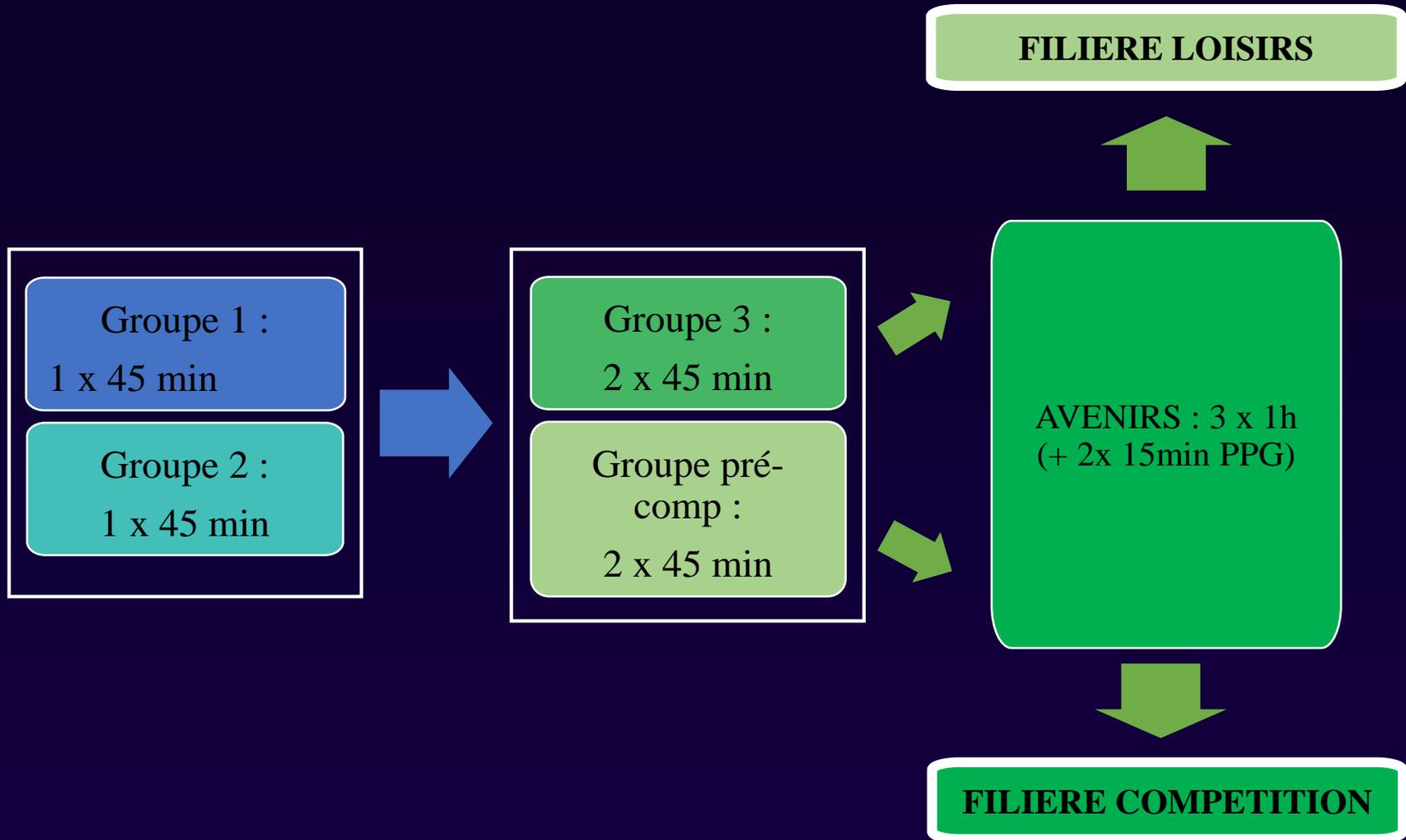
- Former nos propres nageurs et de les suivre tout le long de leur carrière,
- Alimenter régulièrement les groupes de niveau supérieur par des nageurs de qualités,
- Répondre à la demande grandissante des habitants du roannais.

## 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'entraînement :

- 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 âgés 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 competitions 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'athlete)

# 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 :

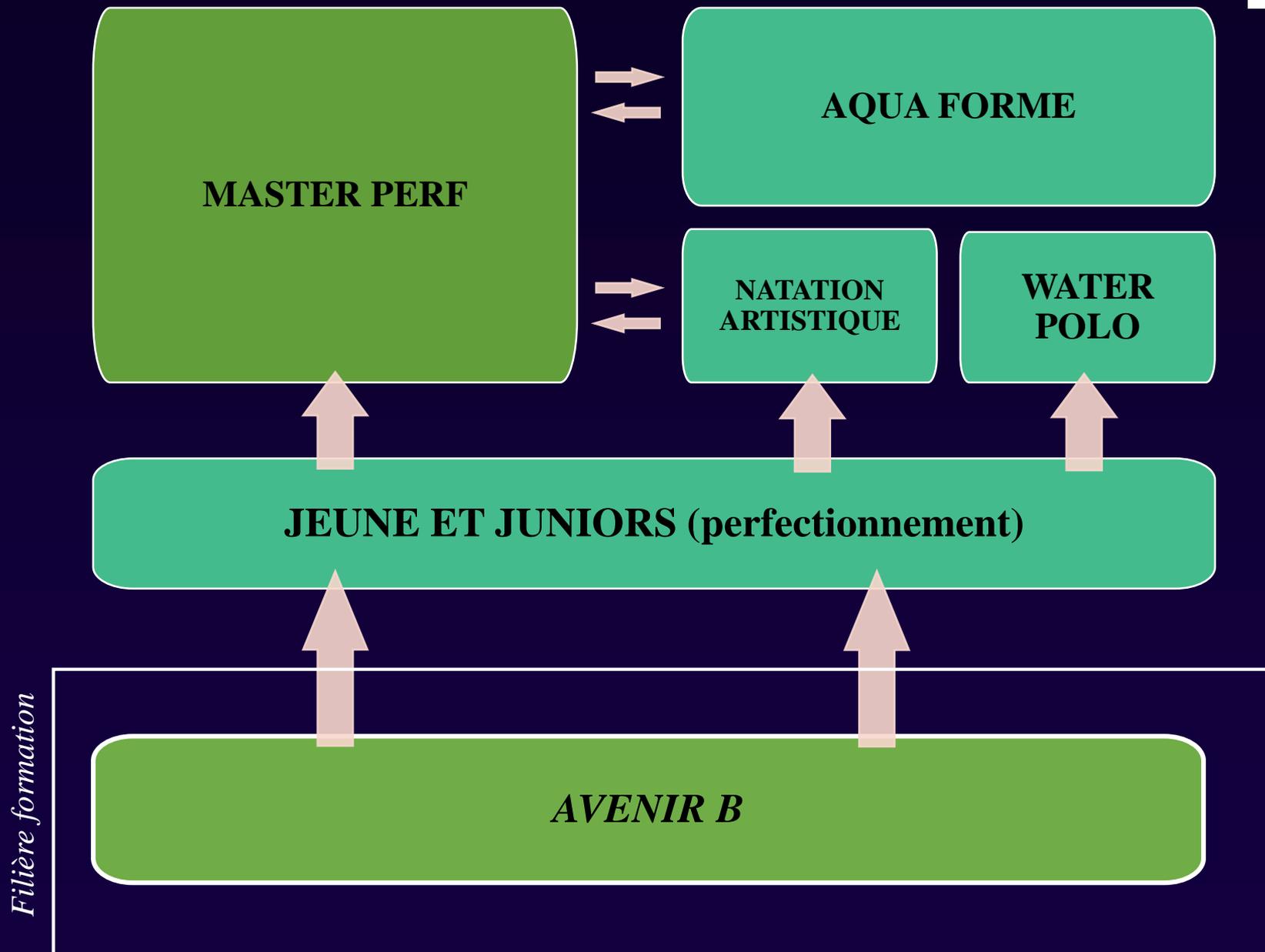
- niveler par le haut la progression des nageurs loisirs,
  - ne pas délaisser les nageurs non compétitifs mais les intégrés à la dynamique du club,
  - favoriser la proximité entre les filières compétition et loisirs.
- Ce qui dynamise le tissu associatif.

## Les objectifs :

1. Développer une pratique variée, de bien être et de santé
2. Se perfectionner sur les quatre 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 émulation 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 agés 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<br>(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'entraînement :

- 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<br>Loic |
|          |            | 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 :

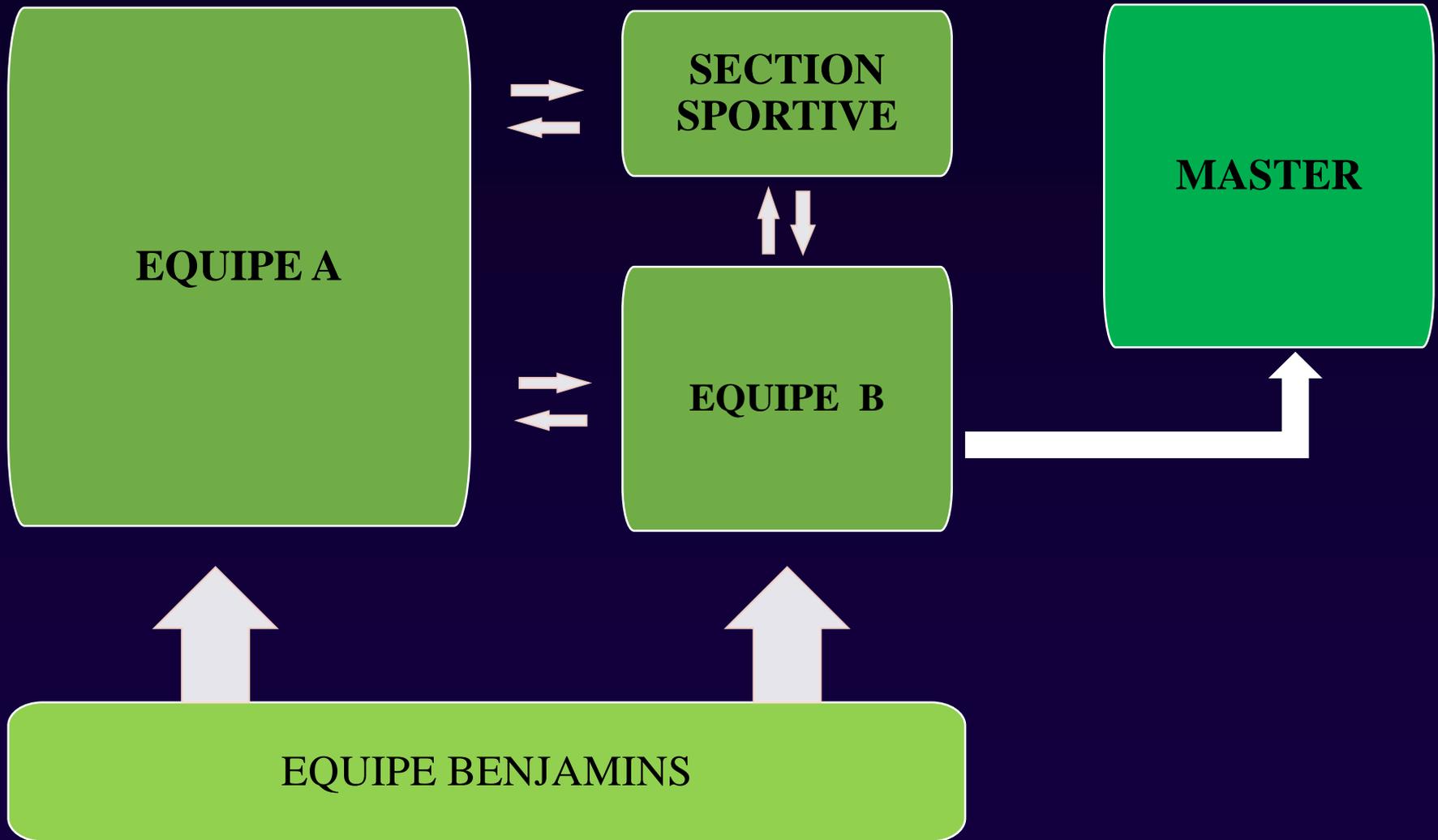
- Tirer vers le haut l'ensemble des nageurs du club par l'excellence, l'exemplarité, les modèles,
- Permettre de développer le plein potentiel de chaque nageur à travers les valeurs de travail, d'exigence et de persévérance
- Permettre de faire rayonner le club au-delà du département.

## 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



## EQUIPE BENJAMINS

- **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 compétition**
- **Découvrir la compétition 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 émulation 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**

## EQUIPE BENJAMINS

### 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 âgés de 11 à 14 ans (2010 à 2007)

### Conditions d'entraînement :

- 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 |
|--------------------|----------|----------|-------------|----------|------------|
| <b>COMPETITION</b> | 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 collègues 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 :

## 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 collèges 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 |
|--------------------|----------|-----------------------------|----------------------------|-----------|-------------|------------------------|---|--------------------------------------|
| <b>COMPETITION</b> | 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

## 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

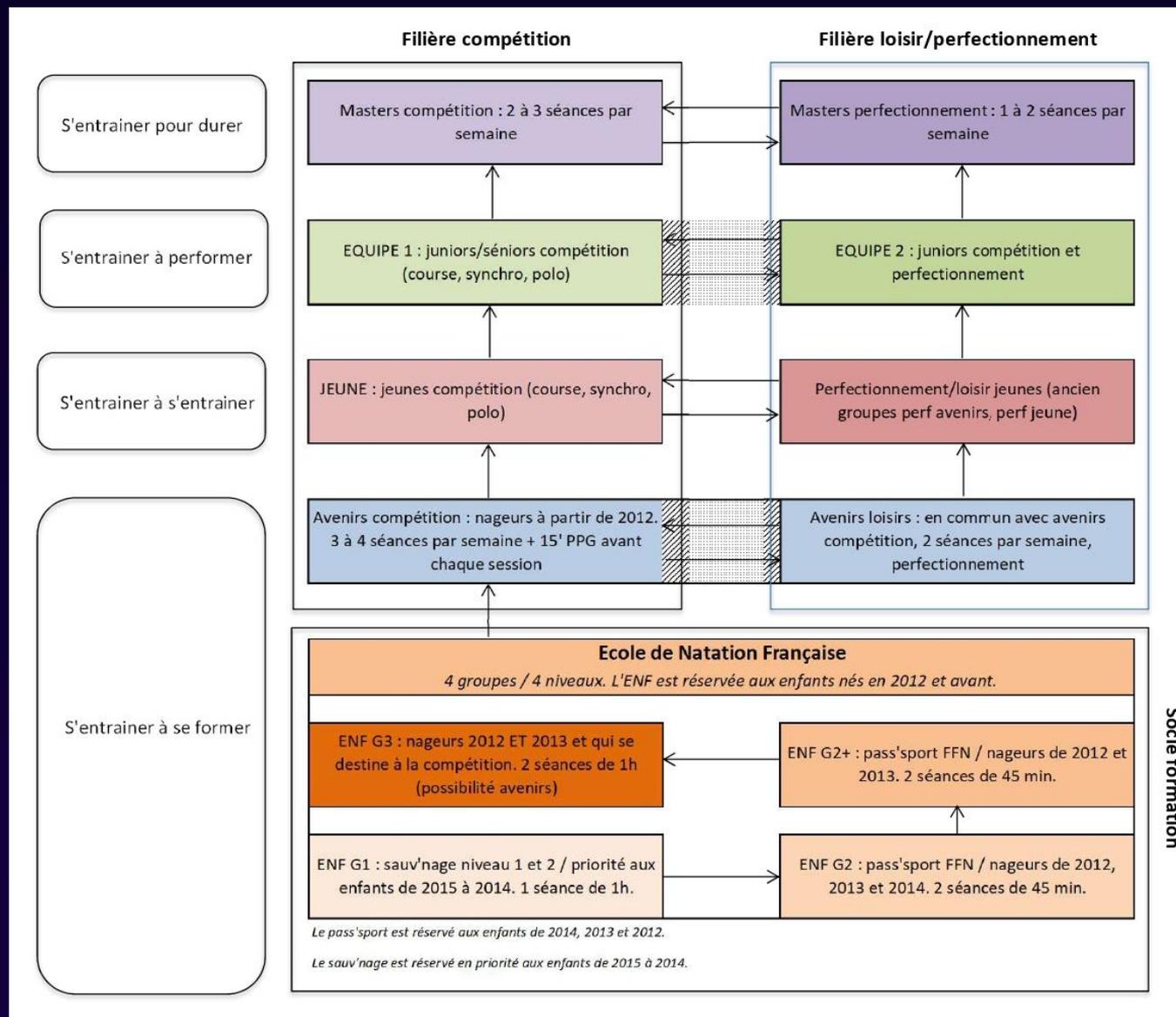
| Etapes de développement | Groupes associés        | Age +/- 1-2 ans | Fréquence/Temps d'entraînement natation | Fréquence/Temps d'entraînement à sec                        | Accentuation / Mise en évidence  | Notions clés   | Objectifs  | Acteurs / Responsables                                   | Contenus 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                            | FUNDAMENTAUX !   | 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 séances par semaine / 15-20 min                         |  |  |  |  |   |  |  |  |
| ENTRAINEMENT DE BASE    | Aventis / 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     | 6-10 séances par semaine / 1h30 à 2h    | 2-3 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     |   | 3-5 séances par semaine / 45 min à 1h30                     |  |  |  |  |   |  |  |  |
|                         |                         | 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

| Filières           | Groupes  | OBJECTIF INTERMEDIAIRE 1 (saison 2020/2021)  | OBJECTIF INTERMEDIAIRE 2 (saison 2021/2022)   | OBJECTIF FINAL (sur l'olympiade 2020/2024)   |
|--------------------|----------|--|---|--|
| <b>COMPETITION</b> | JEUNE A  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au minimum 1 nageur qualifié Luciens Zins.</li> <li>- Minimum 1 nageur dans le top10 départemental.</li> <li>- Participation à la sélection départemental.</li> <li>- Minimum 1 nageur qualifié pour la coupe de France</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nageurs qualifiés aux championnats de France.</li> <li>- Plusieurs nageurs dans le top10 départemental.</li> <li>- Minimum 2 nageurs dans le top 10 régional.</li> <li>- 2 nageurs sélectionnés en équipe départementale.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finaliste et/ou médaillés aux championnats de France.</li> <li>- Etre parmi les meilleurs Jeune de la région (top10).</li> <li>- Etre meilleur encore dans les 4 nages et dans tous les domaines de cette activité.</li> </ul>  |
|                    | EQUIPE A | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalistes et/ou médaillés aux championnats régionaux.</li> <li>- 4 nageurs qualifiés aux France Junior.</li> <li>- 3 nageurs classés dans le top10 régional toutes catégories.</li> <li>- 90% des nageurs qualifiés au niveau régional.</li> <li>- 2 nageurs qualifiés pour les France Elite.</li> <li>- 1 nageur dans le top10 national toutes catégories.</li> <li>- Sélection internationale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100% des nageurs qualifiés au niveau régional.</li> <li>- 3 à 4 nageurs qualifiés aux France Junior.</li> <li>- 4 nageurs classés dans le top10 régional toutes catégories.</li> <li>- 2 à 3 nageurs qualifiés pour les France Elite.</li> <li>- 4 nageurs dans le top10 national par catégorie.</li> <li>- 2 nageurs dans le top10 national toutes catégories.</li> <li>- Sélection internationale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 qualification aux jeux olympique Paris 2024</li> <li>- 1 qualification pour les championnats du monde élite.</li> <li>- Se classer parmi les meilleurs clubs du département et de la région.</li> <li>- Etre régulièrement classés parmi les meilleurs Juniors de la région (top10).</li> <li>- Plusieurs nageurs classés top20 Junior national.</li> <li>- Finalistes et/ou médaillés aux championnats de France Junior, N2 et Elite.</li> </ul> |
|                    | EQUIPE B | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer ses records personnels.</li> <li>- 1 ou 2 nageurs rejoignent l'équipe A.</li> <li>- Meilleur niveau de performance et d'exigence.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer ses records personnels.</li> <li>- Quelques nageurs rejoignent l'équipe A.</li> <li>- Finalistes et/ou médaillés en compétitions départementales.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer ses records personnels.</li> <li>- Plusieurs nageurs rejoignent l'équipe A.</li> <li>- Plusieurs nageurs qualifiés en région.</li> </ul>  |
|                    | MASTER   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer ses records personnels.</li> <li>- Podiums en compétitions départementales</li> <li>- Qualifications aux compétitions régionales</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer ses records personnels.</li> <li>- Finalistes et/ou médaillés aux compétitions régionales.</li> <li>- Podiums en compétitions départementales et régionales.</li> <li>- Qualifications aux championnat de France natation course et/ou eau libre.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer ses records personnels.</li> <li>- Podiums aux compétitions régionales.</li> <li>- Qualifications aux championnat de France natation course et/ou eau libre.</li> <li>- Finalistes et/ou médaillés aux championnats nationaux.</li> <li>- Sélection internationale.</li> </ul>  |

# Annexes

# STRUCTURE GLOBALE DES FILIERES



# ORGANISATION HORAIRES



**Roanne  
natation**

| Filières                | Groupes       | Jours                    | Horaires                 | Piscines            | Encadrants                              |
|-------------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|---|
| <b>COMPETITION</b>      | Equipe A      | lundi                    | 7h-8h30                  | Nauticum            | Florent + Chloé + Nathan<br>+ Lili-rose |
|                         |               |                          | Musculation<br>9h-10h30  | Tonic fitness       |   |
|                         |               |                          | 18h30-20h                |                     |   |
|                         |               | mardi                    | PPG 16h15-16h45          | Nauticum            |   |
|                         |               |                          | 16h45-18h45              |                     |   |
|                         |               | mercredi                 | Musculation<br>14h-15h30 | Tonic fitness       |   |
|                         |               |                          | 16h-18h                  |                     |   |
|                         |               | jeudi                    | 7h-8h30                  | Nauticum            |   |
|                         |               |                          | PPG 16h15-16h45          |                     |   |
|                         |               |                          | 16h45-18h45              |                     |   |
|                         | vendredi      | 18h-20h                  |                          |                     |   |
|                         |               | 8h-10h                   |                          |                     |   |
|                         | samedi        | Musculation<br>10h30-12h | Tonic fitness            |                     |   |
|                         |               |                          |                          |                     |   |
|                         | Equipe B      | lundi                    | 19h15-20h30              | Nauticum            | Nordine + Chloé                         |
|                         |               | vendredi                 | 19h15-20h30              |                     |   |
|                         | Equipe jeunes |                          | lundi                    | PAG 17h-17h30       | Nauticum                                |
| 17h30-18h30             |               |                          |                          |                     |   |
| mardi                   |               |                          | 18h45-20h                |                     |   |
| mercredi                |               |                          | PAG 18h-18h30            |                     |   |
| 18h30-20h               |               |                          |                          |                     |   |
| jeudi                   |               |                          | 18h45-20h                |                     |   |
| Masters                 | lundi         | 20h30-21h30              | Nauticum                 | Olivier + Chloé     |   |
|                         | vendredi      | 20h30-21h30              |                          |                     |   |
| <b>PERFECTIONNEMENT</b> | Jeunes B      | lundi                    | 18h30-19h30              | Nauticum            | Saad                                    |
|                         |               | mercredi                 | 19h15-20h15              |                     | Robert                                  |
|                         | jeunes C      | mercredi                 | 15h-16h                  |                     |   |
|                         | Juniors B     | lundi                    | 19h30-20h30              | Le Coteau           | Saad                                    |
|                         |               | jeudi                    | 19h-20h30                |                     |   |
|                         | ERS           | mercredi                 | 9h30-10h30               | Nauticum            | Robert                                  |
|                         |               | Natation artistique      | lundi                    | PAG 18h15-19h15     | Nauticum                                |
|                         | 19h15-20h30   |                          |                          |                     |   |
|                         | mardi         |                          | 18h30-19h                | Le Coteau           | Saad                                    |
|                         |               |                          | 19h-20h30                |                     | Sophie/Vanessa/Maud                     |
|                         | vendredi      | PAG 19h-20h              |                          | Sophie/Vanessa/Maud |   |
|                         |               | 20h-21h                  |                          |                     |   |
|                         | Water polo    | mardi                    | 20h30-22h                | Le Coteau           | Christopher/Loic                        |
| 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 B | mardi                    | 20h-21h                  | Le Coteau           | Robert                                  |
| <b>FORMATION</b>        | ENF Gr 1      | samedi                   | 9h-10h                   | Le Coteau           | Saad/Chloé                              |
|                         |               | samedi                   | 10h-11h                  |                     |   |
|                         |               | samedi                   | 11h-12h                  |                     |   |
|                         | Avenirs       | mardi                    | 17h30-19h                | Le Coteau           | Saad + Lili-rose                        |
|                         |               | mercredi                 | 18h-19h15                | Nauticum            |   |
| Créneau libre           |               | jeudi                    | 17h30-19h                | Le Coteau           | /                                       |
|                         |               | samedi                   | 17h15-19h15              | Nauticum            |   |

PAG : Préparation Athlétique Générale

| 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 + |
| <b>Entrainements/ semaine</b> | 2 à 3            | 3 à 4      | 4 à 6       | 5 à 8       | 5 à 8       | 5 à 10      | 6 à 11      | 6 à 11  |
| <b>Capacité aérobie</b>       | 2 à 3            | 3 à 4      | 4 à 6       | 5 à 8       | 5 à 8       | 6 à 9       | =           | =       |
| <b>Capacité anaérobie</b>     | /                | /          | /           | 1           | 1 à 2       | 1 à 3       | 1 à 3       | 1 à 4   |
| <b>Puissance aérobie</b>      | /                | /          | /           | /           | 1           | 1           | 1 à 2       | 1 à 2   |
| <b>Puissance anaérobie</b>    | /                | /          | /           | /           | 1 à 2       | 1 à 2       | 1 à 3       | 1 à 3   |
| <b>Vitesse</b>                | 1                | 2          | 2 à 3       | 2 à 3       | 2 à 3       | 2 à 4       | 3 à 5       | 3 à 5   |
| <b>Technique</b>              | 2 à 3            | 3          | 3           | 3           | 2 à 3       | 1 à 3       | 1 à 3       | 1 à 3   |

| PARCOURS DU NAGEUR ROANNAIS                                  |  |  |  |                        |  |             |             |         |   |
|--|--|--|--|------------------------|--|-------------|-------------|---------|---|
|  | + = entrainable limité ++ = 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 + |   |
| <b>CHARGE DE TRAVAIL PAR SEMAINE</b>                         |  |  |  |                        |  |             |             |         |   |
| 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) |  |             |             |         |   |
| <b>CARACTERISTIQUES PHYSIQUES (F = filles / G = garçons)</b> |  |  |  |                        |  |             |             |         |   |
| 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  | ++   | ++   | ++                     | +++  | =           | =           | =       | = |
| <b>VOLUME DE TRAVAIL ET STAGES</b>                           |  |  |  |                        |  |             |             |         |   |
| 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 Avenir) 3 séances / semaine. Natation + multiactivités  | Février et Pâques 1 séance par jour / 5 jours. Natation + multiactivités | Toussaint, Février et Pâques   |                        | Toussaint, Noel, Février et Pâques 11 séances / semaine. Natation + 3 PPG + 3 musculation              |             |             |         |   |
|  |  |  | 7 séances / semaine. Natation + 2 PPG  |                        | Possibilité de poursuivre les entrainements les trois premières semaine de juillet + séances Eau libre |             |             |         |   |
| <b>TESTES DE REFERENCES</b>                                  |  |  |  |                        |  |             |             |         |   |
| 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