



PROJET SPORTIF

Roanne Natation

Olympiade 2024 - 2028





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 compétitions

- 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

Secrétaire adjointe :
Aline Ory

Secrétaire :
Stéphanie Bray

Trésorier :
Chantal Valla

Direction collégiale : Cochet Eve-Marie, Concas Danielle, Concas Pierre, Goyard Chantal, Bannay Christopher, Guillez Robert, Mirabel Roger, Laquerbe Gilbert, Papini Olivier, Sepulchre Christophe, Vadon Laurent.

FILIERE FORMATION

AVENIRS A et B : Saad Khadraoui

Ecole de Natation Groupe 1, 2, et 3 : Saad Khadraoui, Olivier Papini, Martin Peyron

Ecole de Natation Gr Pré-compétition : Martin Peyron

FILIERE PERFECTIONNEMENT

Water polo : Christopher Banner et Loic Franc

Natation artistique : Vanessa Remy et Sophie Cabut

Aquaforme : Chantal Goyard

Jeunes/juniors perfectionnement : Robert Guillez, Martin Peyron

Masters perfectionnement : Nordine Khadraoui et Olivier Papini

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

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.

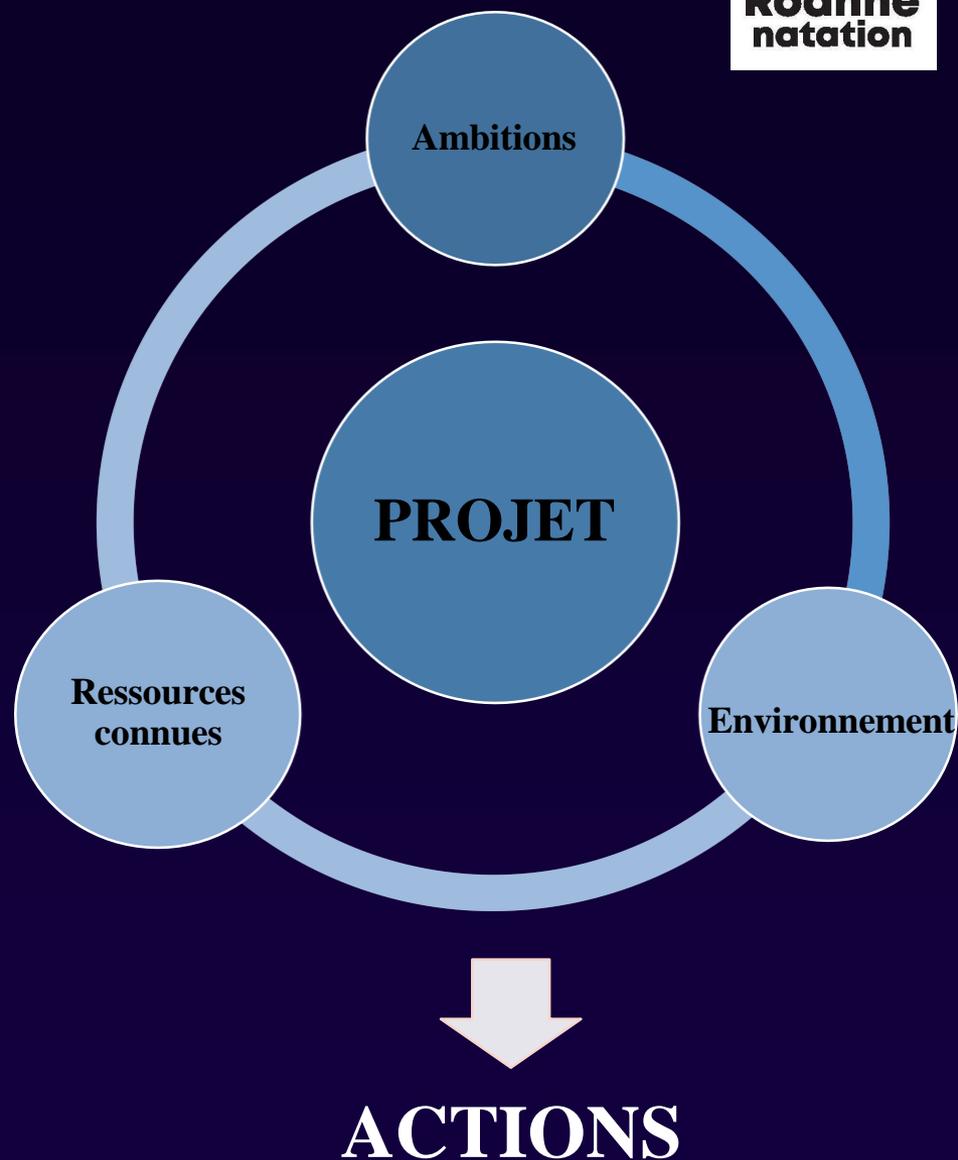
L'objectif de ce projet sportif est de prendre en compte tous les thèmes que l'association doit traiter au quotidien en cherchant à construire pour chacun d'entre eux les réponses aux problèmes rencontrés et les solutions aux contraintes envisagées.

« 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, compétitions 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.

RIGUEUR

Régularité et précision dans les actions, respect des règles, discipline, attitude exemplaire, exigence, persévérance.

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 :



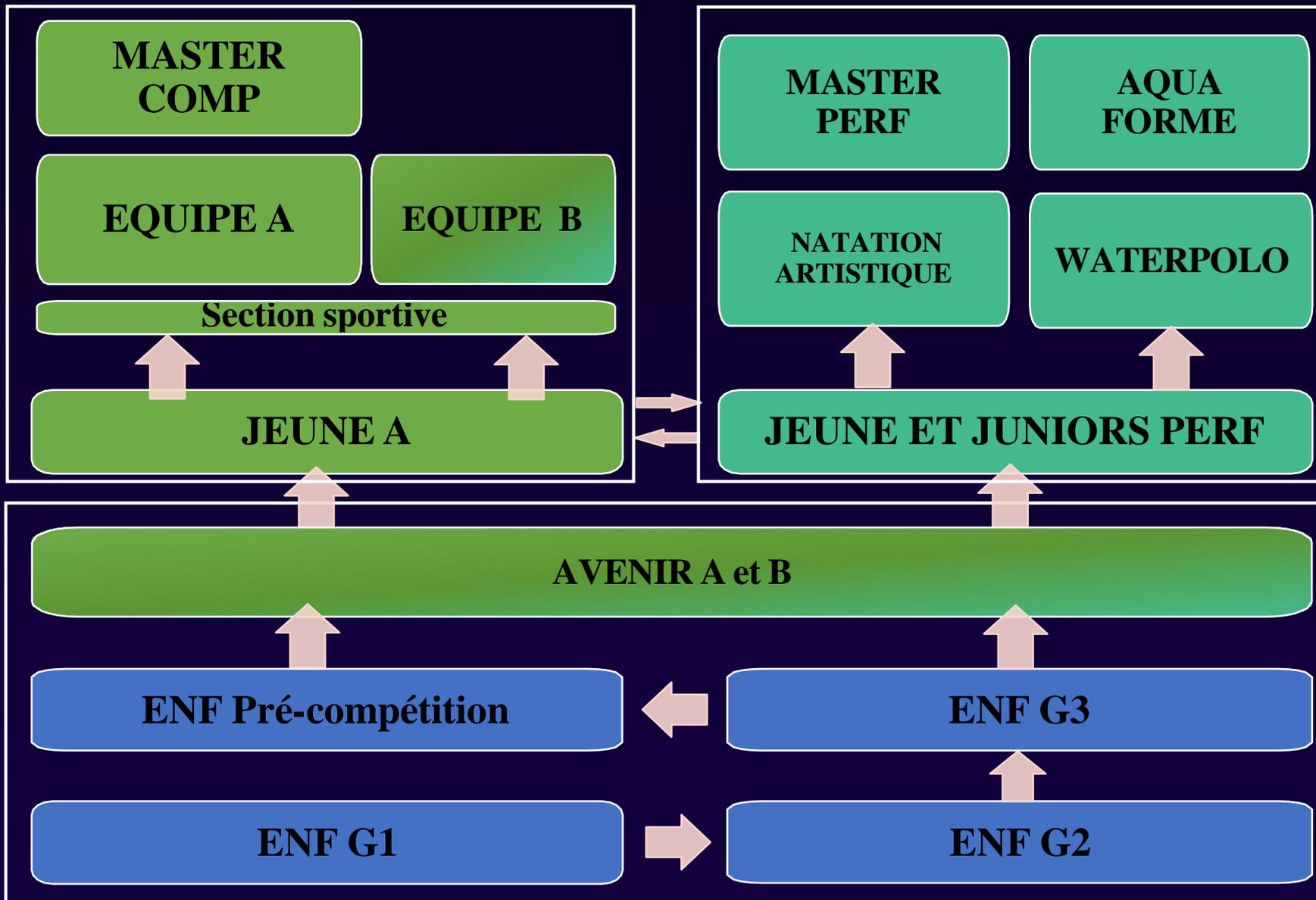
Chaque filière possède des conditions d'accès et de maintien qui permettent d'établir clairement le fonctionnement de l'ensemble de la structure.

L'ORGANIGRAMME DES TROIS FILIERES



Filière compétition

Filière loisir



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 :

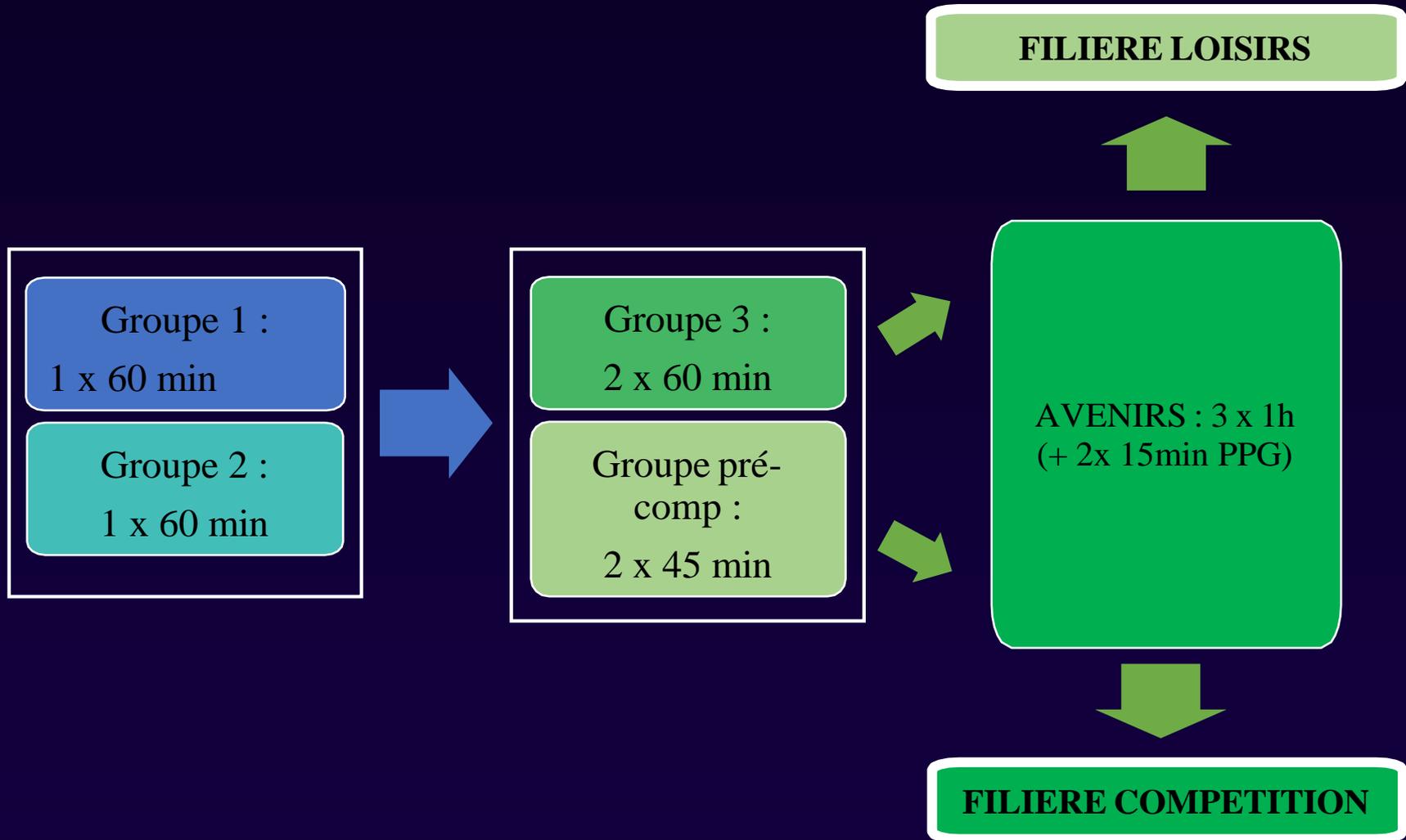
- Former nos propres nageurs et de les suivre tout le long de leur carrière,
- Alimenter régulièrement les groupes de niveau supérieur par des nageurs de qualités,
- Répondre à la demande grandissante des habitants du roannais.

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 compétitions.



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, 2 et 3

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 9 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

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 compétitions proposées par l'entraîneur (environ 6 compétitions par saison)
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Enfants âgés de 8 à 11 ans
- Prérequis : 25m dans les 4 nages (100 4n) et 100 à 200 nl

Conditions d'entraînement :

- 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

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)



**Roanne
natation**

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 :

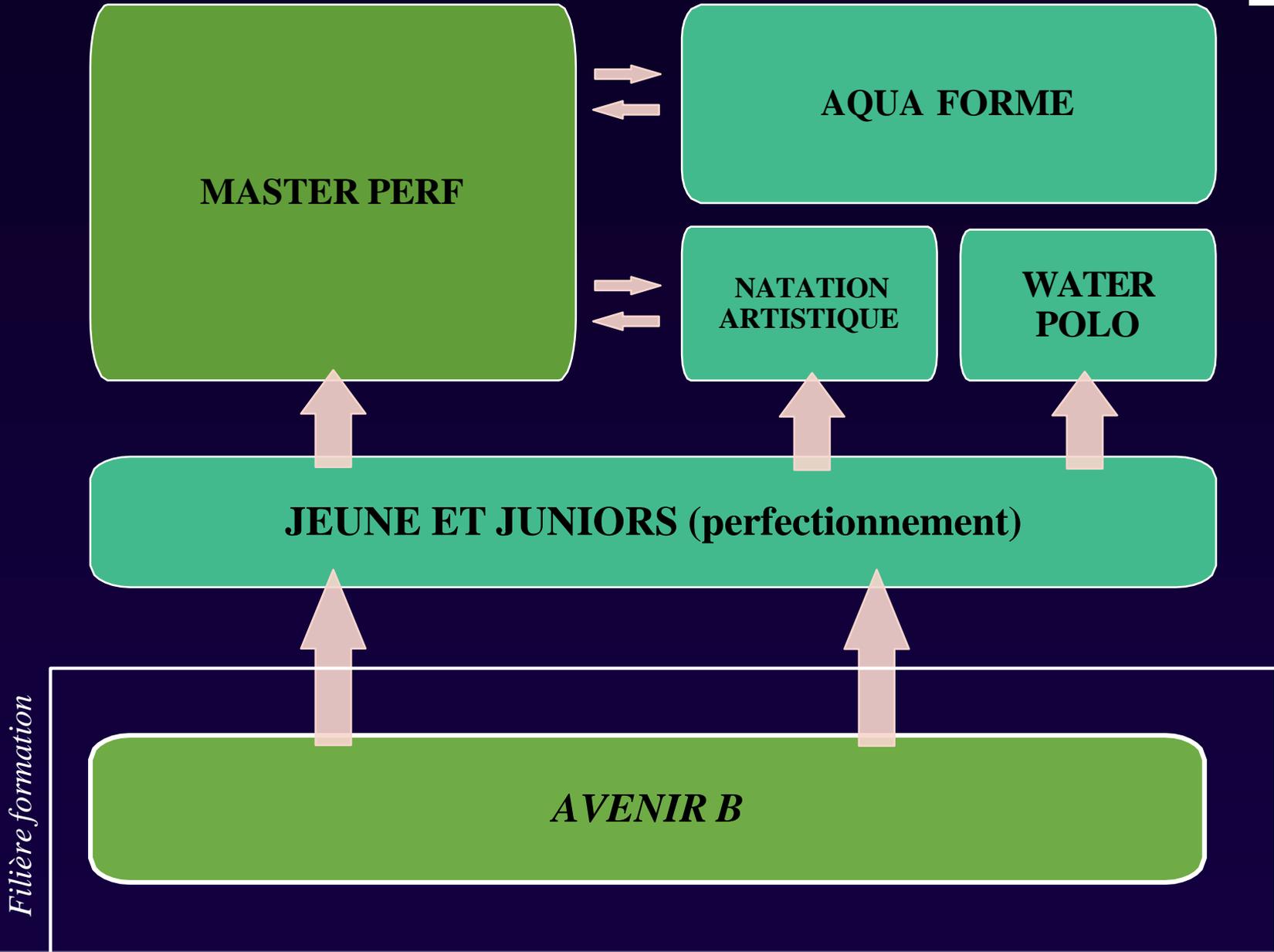
- niveler par le haut la progression des nageurs loisirs,
 - ne pas délaissier les nageurs non compétitifs mais les intégrés à la dynamique du club,
 - favoriser la proximité entre les filières compétition et loisirs.
- Ce qui dynamise le tissu associatif.

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 défense...
- 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 émulation 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'entraînement :

- 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	Robert
	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
- Prérequis : 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	Olivier
		mardi	20h-21h30	Le Coteau	Olivier

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
- Prérequis : 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	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
- Prérequis : 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 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...)
- Prérequis : 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 :

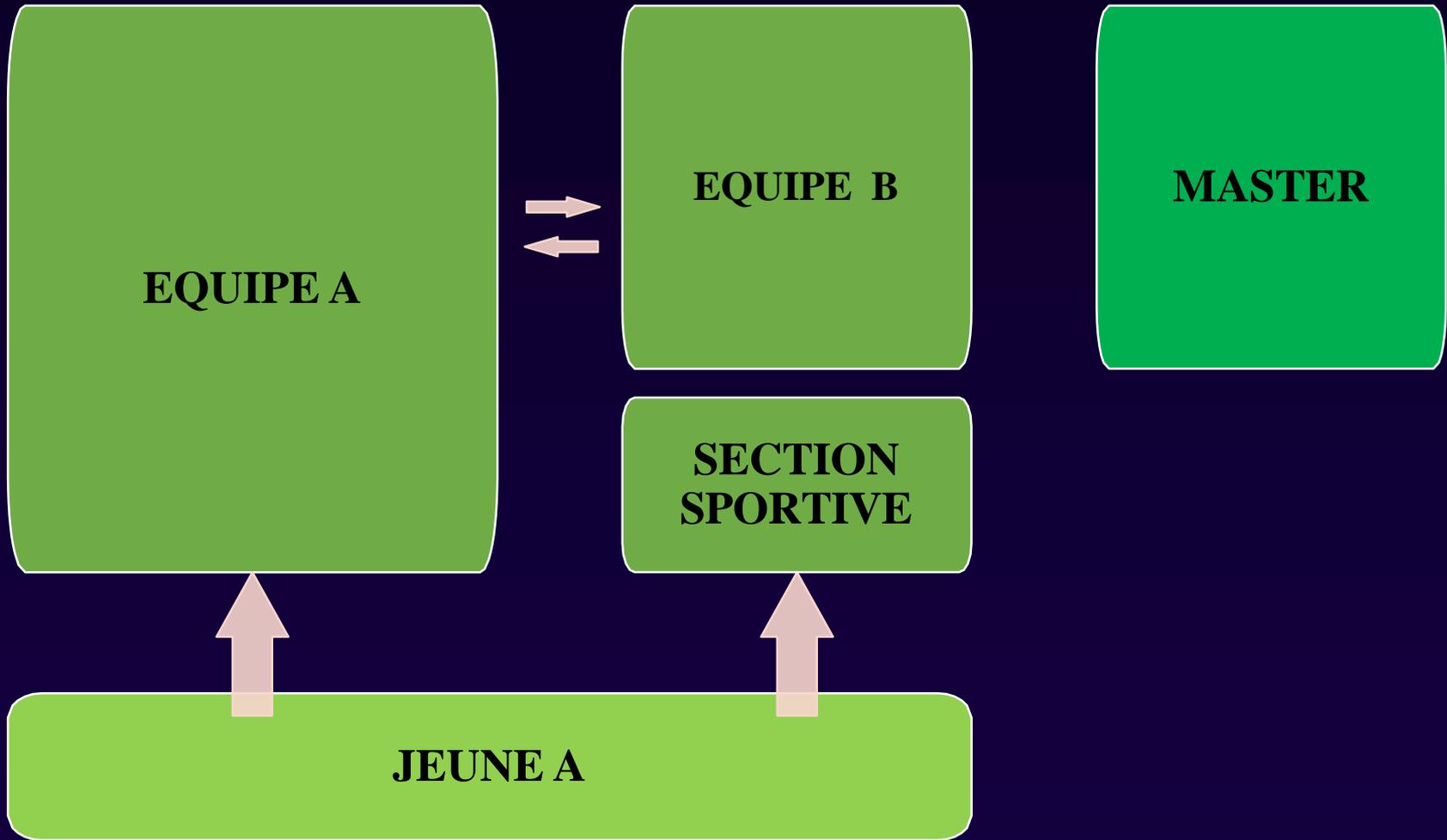
- Tirer vers le haut l'ensemble des nageurs du club par l'excellence, l'exemplarité, les modèles,
- Permettre de développer le plein potentiel de chaque nageur à travers les valeurs de travail, d'exigence et de persévérance
- Permettre de faire rayonner le club au-delà du département.

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 émulation 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**

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 proposées par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Prérequis : 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
- 5 séances dont 3 séances de 1h30 et 2 séances de 1h par semaine
- 2 séances de PPG de 30 minutes
- Groupe de 15 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)

EQUIPE A

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club (à signer obligatoirement)
- Respecter et signer le contrat d'engagement 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 compétitions proposées par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Prérequis : 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
- 6 séances dont 5 séances de 2h et 1 séance de 1h30 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)

SECTION SPORTIVE

Conditions d'accès :

- Les conditions d'accès sont identiques à l'Equipe A. Elle concerne des nageurs des catégories Juniors et Séniors appartenant aux groupes compétitions Equipe A et B.
- Cette section permet des aménagements horaires et des séances plus tôt le mardi et jeudi.
- La section sportive est soumise à des sélections 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'athlète
- 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 compétitions proposées par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Prérequis : 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'entraînement :

- 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	Nordine
		mercredi	19h-20h15		Nordine

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 compétitions proposes par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Prérequis : 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	Olivier
		vendredi	20h30-21h30		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)

CHARGES D'ENTRAINEMENT

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

LES 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer ses records personnels. - 1 ou 2 nageurs rejoignent l'équipe A. - Meilleur niveau de performance et d'exigence. 	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer ses records personnels. - Quelques nageurs rejoignent l'équipe A. - Finalistes et/ou médaillés en compétitions départementales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer ses records personnels. - Plusieurs nageurs rejoignent l'équipe A. - Plusieurs nageurs qualifiés en région.
	MASTER	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer ses records personnels. - Podiums en compétitions départementales - Qualifications aux compétitions régionales 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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 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 +	
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 Avenir) 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.

Le Comité Directeur