

PROJET 2020/2021

CAP 2021

Une démarche de Haut Niveau organisée, claire et rigoureuse est nécessaire dès les premiers apprentissages pour espérer façonner des nageurs de Haut Niveau. La démarche est la même quel que soit le niveau de performance ou l'âge.

Le haut niveau s'apprend : apprendre à s'entraîner, s'entraîner à s'entraîner, s'entraîner à la compétition et s'entraîner à gagner.

Pour cette olympiade 2021, l'attitude d'excellence est à développer c'est-à-dire rechercher à s'améliorer en permanence avec un soutien constant. Il s'agit d'élever et de densifier le niveau des nageurs à potentiel.

Il s'agit de faire passer des messages qui relatent l'exigence, l'investissement personnel, l'ambition, l'envie de confrontation qui sont source de réussite pour l'Accès Haut Niveau et le Haut Niveau.

Les collectifs régionaux sont définis pour cette olympiade en fonction des catégories d'âge déterminées par le nouveau programme sportif fédéral.

Les actions proposées sont différentes en fonction des objectifs de ces collectifs et sont en relation avec le projet national « Pari 2024 ».

L'objectif des actions est de proposer des expériences de formation aux nageurs de la Grande Région qui sont engagés personnellement dans un projet d'accès au haut niveau à court, moyen ou long terme.

La culture de la préparation et du résultat doit se substituer à celle de la sélection et de la participation.

Chaque sélection n'est pas un aboutissement mais une présence sur le parcours qui mène vers l'excellence.

Pour faire partie d'un collectif régional, les nageurs doivent d'abord démontrer un potentiel lors de compétitions de leur catégorie, faire preuve d'ambition et avoir un projet à court, moyen ou long terme axé vers le haut niveau.



LES COLLECTIFS REGIONAUX

Trois collectifs sont proposés

- ✚ **Collectif « Jeunes » : nageuses nées en 2010, 2009, 2008 et nageurs nés en 2009, 2008, 2007**

Formation - Apprendre à s'entraîner

- ✚ **Collectif « Juniors » : nageuses nées en 2004, 2005, 2006, 2007 et nageurs nés en 2003, 2004, 2005, 2006**

Accession Haut Niveau - S'entraîner à s'entraîner

- ✚ **Collectif «National» : catégorie « Juniors/Seniors »**

Tendre vers l'Excellence - S'entraîner à gagner

****Les CTR se réservent le droit de compléter un collectif par une nageuse ou nageur qui aurait réalisé des progrès très significatifs au cours de la saison sportive en cours ou qui a un profil particulier (blessure lors de l'objectif...)***

Deux types d'actions seront proposés

Les stages

Les stages ont pour objectif de regrouper des nageuses et des nageurs d'un collectif, afin de proposer une action axée sur un thème particulier. Le choix de ces thèmes découle de l'observation du haut niveau actuel, qui nécessite des qualités et des savoir faire techniques indispensables à acquérir à certains moments de la carrière du nageur.

Les compétitions

Cette expérience doit être profitable pour les nageurs afin que leur talent de compétiteur progresse par la confrontation à d'autres nageurs nationaux ou internationaux.

Les entraîneurs de la région sont associés aux actions, afin de favoriser les échanges d'expérience et de tendre vers un objectif commun de formation des nageurs et de résultats.

COLLECTIF Accès au Haut Niveau



Apprendre à s'entraîner - S'entraîner à s'entraîner

Qui ?

Nageuses et Nageurs **catégories Jeunes et Juniors**

Objectifs :

- Donner aux nageurs et entraîneurs les outils pour s'orienter vers cet accès au Haut Niveau et y performer
- Prise de conscience des exigences de l'accès au Haut Niveau
- Favoriser la dynamique de groupe
- Augmentation de la charge d'entraînement
- Prendre le temps de pratiquer des activités annexes nécessaires à la performance (Préparation physique et autres activités)
- Changer d'environnement

Stages

✓ **Stage « Pari 2024 » :**

Du mercredi 21 au jeudi 22 octobre à Chalon sur Saône : filles

Du vendredi 23 au samedi 24 octobre à Chalon sur Saône : garçons

Sélection : Nageuses et Nageurs 14/17 ans, né(e)s en 2004, 2005, 2006 et 2007, qualifiés aux championnats de France Jeunes, Juniors ou Open d'été 2020, plus une liste de nageuses et nageurs ayant réalisé une performance équivalente à 98% du temps de sélection à ces championnats nationaux.

Formation continue des entraîneurs

- *Entraînement*
- *Evaluation (physiques, techniques...)*
- *Partage d'expérience avec athlète de haut niveau*
- *Apport de connaissances (diététique, entraînement...)*

✓ **Stage de préparation aux compétitions d'été :**

Jeunes

- **Stage : du jeudi 1^{er} au mercredi 7 juillet 2021 à Bilbao**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Jeunes.

Juniors

- **Stage : du lundi 12 au vendredi 16 juillet 2021 à Béthune**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Open d'été

Compétition

Jeunes

- **Meeting en juin 2021**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Jeunes.

Juniors

- **Meeting janvier 2021**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Juniors

- **Meeting en mai 2021**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Open d'été

COLLECTIF NATIONAL



S'entraîner à gagner

Qui ?

Nageuses et nageurs Juniors et Seniors

Nageuses et Nageurs qualifiés aux championnats de France Elite et Juniors

Meetings

Mise en situation de compétition et de confrontation

- **Meeting de Villefranche (?) du vendredi 16 au dimanche 18 octobre 2020**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux championnats de France Elite 2020

- **Meeting FFN Golden Tour de Nice du vendredi 5 au dimanche 7 février 2021**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Elite 2021

- **Meeting FFN Golden Tour de Marseille du vendredi 19 au dimanche 21 mars 2021**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Elite 2021

- **Meeting en mai 2021**

Sélection : Nageuses et Nageurs qualifiés aux Championnats de France Elite

Suivi kinésithérapeute des nageurs qualifiés aux championnats de France Elite hors CAF

CAF et Nageurs listés (Espoirs, Collectif National)

✓ **Stage de février**

Du lundi 8 au samedi 13 février 2021 pour les nageurs nés en 2007 / 2006 sur liste CAF BFC et nageurs listés hors CAF (lieu à déterminer)

Du lundi 8 au mercredi 17 février 2021 pour les nageurs nés en 2005 et avant sur liste CAF BFC, C3P et nageurs listés hors CAF (lieu à déterminer)

Objectifs du stage

- Appartenance CAF mise en valeur par cette action complémentaire
- Cibler l'apprentissage vers l'accès au haut-niveau : environnement adapté : hygiène, comportement...
- Mise en situation d'entraînement : augmenter la charge d'entraînement, prise de conscience des exigences de l'accès au Haut Niveau et donner aux nageurs les outils pour s'orienter vers cet accès au Haut Niveau et y performer
- Partager le goût de l'effort
- Changer d'environnement
- Développer les qualités athlétiques qui sont fondamentales à la réalisation de performances
- Favoriser la dynamique de groupe
- Echange au niveau de l'encadrement

✓ **Accompagnement des entraîneurs et nageurs CAF / C3P**

1 fois par mois pour chaque entraîneur

1 fois par mois pour chaque groupe (CAF Chalon, CAF Dijon, C3P)

Suivi individuel de nageur si besoin.