

# Programme Sportif Natation Course

## Saison 2023-2024



Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon

### Organisation Sportive Natation Course

Période de janvier 2024 à décembre 2024

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

[comiterhonenatation69@gmail.com](mailto:comiterhonenatation69@gmail.com)

<https://abcnatation.fr/sc/170690000>

# Avant-Propos

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme sportif Natation Course 2024 du Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon.

Cette première édition s'inscrit dans la continuité du programme régional qui a été engagé depuis février 2022.

L'Equipe Technique Départementale est en place depuis janvier 2023. Elle tente de déployer une stratégie pour l'ensemble des catégories. Bien que les catégories cibles, au niveau départemental, sont les avenirs et les benjamins, nous faisons en sorte de ne pas oublier les juniors-séniors, notamment celles et ceux de niveau départemental afin de leur proposer un circuit attrayant.

Le Comité a intégré les réformes à son calendrier. Nous vous invitons à lire attentivement le parcours des Avenirs et les parcours des Benjamins.

En espérant que ce document vous apportera les informations nécessaires pour mener à bien votre saison sportive.

Bonne lecture à tous

*Les membres du Groupe Technique Départemental*

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

[comiterhonenatation69@gmail.com](mailto:comiterhonenatation69@gmail.com)

<https://abcnatation.fr/sc/170690000>

## Le Parcours des Avenirs

Cette catégorie est importante. C'est le début de la carrière du nageur, le moment où le nageur construit les bases de sa formation.

Le Comité souhaite valoriser les Trophées Départementaux. La poursuite de ces Trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Sur le règlement national, il est indiqué :

*« Tout au long de la saison, lors de chaque compétition (déclarée à minima par le Comité Départemental), les réussites aux épreuves composant l'un ou l'autre des deux Trophées seront compilées dans la base fédérale, sans considération de temps ou de points réalisés. Chaque Trophée sera automatiquement attribué à tout Avenir qui aura réussi les 4 épreuves de « 4 nageurs et/ou les 3 épreuves du « nageur complet. »*

*Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci (sur la quasi-totalité de la saison – entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 18 décembre). »*

L'ETD a pour idée d'avoir un programme évolutif pour cette catégorie. Les meetings clubs pourraient proposer des « petites » épreuves sur le premier trimestre (25m, 50m). Le deuxième trimestre permettrait d'évoluer sur des distances plus longues (50m, 100m). Le dernier trimestre pourrait proposer des programmes plus complets, afin que les nageurs puissent préparer la transition vers les benjamins.

Dans les grandes lignes :

**Janvier-Février-Mars** : Période consacré à la formation, à l'apprentissage de l'environnement en compétition.

Le nageur participe à des rencontres internes, des challenges Avenirs, des Trophées et des meetings clubs.

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

comiterhonenatation69@gmail.com

<https://abcnatation.fr/sc/170690000>

La finalité départementale de cette période est la participation à la compétition « Trophées Avenirs ». Le chrono n'a pas d'importance. L'accent est mis sur la technique, dans toutes les nages, sur les parties non-nagées, sur différentes distances. Nous souhaitons ainsi inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

- ⇒ **Trophée Avenirs du 4 nageur** : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.
- ⇒ **Trophée Avenirs du nageur complet** : 25 de spécialité (25 papillon ou 25 dos ou 25 brasse), 100 4 nages et 200m nage libre.

L'ensemble des Avenirs qui émergeront sur les listes des Trophées du 4 nageur et du nageur complet seront récompensés.

**Avril-Mai-Juin** : Période de développement-réalisation en compétition. Les nageurs peuvent participer au Circuit Natathlon Avenirs et auront pour finalité les Championnats du Rhône Eté catégorie Avenirs.

A l'image de la période précédente, les 3 étapes du Natathlon Avenirs permettent aux nageurs et nageuses de cumuler les participations aux différentes épreuves :

**-A11** : 400m nage libre, 200m 4 nages, 100m papillon, 100m dos, 100m brasse, 100m nage libre.

**-A10 et moins** : 200m nage libre, 100m 4 nages, 50m papillon, 50m dos, 50m brasse, 50m nage libre.

**Les 8 meilleures filles et garçons** du classement seront récompensés lors des Championnats du Rhône Avenirs Eté, qui sera la dernière compétition départementale pour cette catégorie.

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

comiterhonenatation69@gmail.com

<https://abcnatation.fr/sc/170690000>


## Le Parcours des Benjamins

« L'accès à la performance ne se réduit pas à un seul chemin, ainsi nous n'envisageons pas d'opposer spécialisation et polyvalence, plutôt que d'imposer cette dernière, nous avons préféré qu'elle s'impose d'elle-même à nos athlètes et à nos entraîneurs comme une voie – peut-être une plus que d'autres – à privilégier pour accéder au plus haut niveau.

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 3 décembre que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

La participation à ces deux trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Le classement sera établi à partir du cumul des points correspondant aux meilleures performances réalisées par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25m et/ou 50m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.

 Aucun temps de conversion ne sera appliqué pour faire le cumul des points marqués. Les meilleures cotations seront prises en compte sur chaque épreuve, que ce soit en bassin de 25m ou en bassin de 50m.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci. »

*Cf. Règlement national*

Pour rappel, les grandes lignes de cette catégorie :

**Janvier-Février-Mars** : Période consacrée à la formation. Le chrono n'a aucune importance. Les temps durant cette période ne seront pas pris en compte pour la qualification au niveau régional.

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

comiterhonenatation69@gmail.com

<https://abcnatation.fr/sc/170690000>

Durant cette période, le Comité Départemental souhaite promouvoir les différents Trophées Benjamins, permettant un travail sur une variété de courses et d'épreuves avec un objectif technique, de formation. Les trois compétitions de ce trimestre leur permettront d'avoir un objectif orienté vers cette idée.

Avec le réaligement des catégories, nous intégrerons les J14 sur les compétitions avec les benjamins, afin de leur laisser le temps de s'adapter et de se préparer au mieux aux compétitions avec les Juniors-Séniors.

⇒ **Trophées Benjamins du 4 nageur, au cumul des points marqués**

- **Benjamins 1** : 100m papillon, 100m dos, 100m brasse et 100m nage libre.
- **Benjamins 2** : 200m papillon, 200m dos, 200m brasse et 200m nage libre.

⇒ **Trophées Benjamins du nageur complet :**

- **Benjamins 1** : 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 200m 4 nages et 400m nage libre.
- **Benjamins 2** : 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 400m 4 nages, 800m nage libre ou 1500m nage libre (le meilleur pris en compte).

**Les 8 premières et 8 premiers nageurs des Trophées Benjamins** seront mis à l'honneur lors d'une cérémonie d'ouverture des Championnats Départementaux de Printemps. Les nageurs(ses) classé(e)s de 1 à 3 recevront une médaille, les nageurs(ses) suivant(e)s, un diplôme et un cadeau.

**Avril-Mai-Juin** : Période de développement-réalisation, « stabiliser les habilités motrices pour être compétitif ».

Plusieurs compétitions sont proposées afin de permettre aux nageurs de performer, se qualifier au niveau supérieur.

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

comiterhonenatation69@gmail.com

<https://abcnatation.fr/sc/170690000>

# Les Sélections Départementales

A l'image des saisons précédentes, les entraîneurs des Sélections Départementales Avenir et Benjamins proposeront des critères de sélection et des rassemblements.

⇒ **Sélection Avenir (si pas de changements dans le règlement 2024)**

Cette sélection est réservée aux nageurs (euses) de la catégorie Avenir (A10 et A11), nés en 2013 et 2014.

La Sélection sera faite à partir des nageurs apparaissant au Ranking départemental du 100m 4 Nages, sur la saison en cours. Les 10 meilleures filles Avenir et les 10 meilleurs garçons Avenir formeront la Sélection de 16 nageurs et 4 remplaçants.

Les performances seront prises en compte jusqu'à la 2<sup>ème</sup> étape du Natathlon Avenir, le dimanche 5 mai 2024.

La liste des sélectionnés sera publiée à la suite. Nous demandons aux clubs et aux entraîneurs de nous faire un retour avant le 15 mai 2024, de la participation ou non des nageurs, afin d'éventuellement repêcher des nageurs pour compléter les équipes.

La Coupe Catherine PLEWINSKI aura lieu les 25 et 26 mai 2024, à Megève.

Il s'agit d'une compétition par équipe Mixte de 8 nageurs : 4 Filles et 4 Garçons. Le Comité formera 2 équipes.

Chaque nageur (se) participera à 2 épreuves individuelles (un 100m parmi 100m Papillon, 100m Dos, 100m Brasse, 100m Nage Libre et le 100m 4 Nages pour tous) et à 2 relais (4x50 4N Mixte et 8x50m Nage Libre). Une nageuse et un nageur participeront obligatoirement sur les 100m de spécialité.

Entraîneurs : Marie SALA, Fabien BOIRON-BOIREL

⇒ **Sélection Benjamins**

La Coupe de France des Départements aura lieu les 15 et 16 juin, à Annonay.

Entraîneurs : Grégory GOBY, Olivier VERBRUGGHE, Shannon ANANI

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

comiterhonenatation69@gmail.com

<https://abcnatation.fr/sc/170690000>