

# CALENDRIER DU FAC

- 17-18 Fevrier : Meeting Masters Caen
- 18 Fevrier : Natathlon 1 St Valery
- 24-25 Fevrier : Championnat de Normandie Q2 Elbeuf
- 26-09 Mars : Stage Fécamp
- 11 Mars : Meeting 76 Plot 2 ( Attention ! Date modifiée !!! )
- 17-18 Mars : Natathlon 2 **Fécamp**
- 31 mars - 01Avril : National 3 grand couronne
- 01 Mai: Journée d'animation et de compétition du FAC à La Piscine
- 05-11 Mai: stage de préparation physique aux échéances estivales (Vieux Boucau)



# FAC INFOS

N° 3 : FEVRIER 2018

## EDITO

### Salut à tous !

Après un début de saison plein de promesses en terme d'engagements et de résultats, notre club joue désormais dans la cours des grands et entame cette 2ème partie de saison avec la ferme ambition de confirmer son statut d'outsider. En effet, après avoir surpris les clubs historiques du département en leur raflant quelques trophées tant chez les plus jeunes que chez les Masters, nous sommes attendus sur les échéances majeures de la saison que représentent le Nat'Avenir, le Natathlon et les différents championnats départementaux, régionaux et nationaux.

### Des nageurs ambitieux

L'engagement de tous au sein du club se doit de répondre aux ambitions de nos nageurs et permettre ainsi à chacun de tirer le maximum de sa pratique tout en gardant l'unité et la convivialité qui caractérise notre association.

Ainsi, si les objectifs fixés sont au

rendez vous, nous pourrions fièrement représenter les couleurs fécampoises en sélection départementales avenir, en finale régionale jeune, au championnat de France Nationale 3 et au championnat de France Maitres.

### Le FAC en plein développement

Notre association grandit, à chacun d'entre nous de faire preuve du dynamisme indispensable permettant à tous de développer une pratique en adéquation avec ses besoins et ses envies.

Ce dynamisme collectif est indispensable d'un point de vue:

- Structurel : nécessité de bénévoles, de chronométreurs,
- Sportif : compétitif ou non,
- Social et convivial : en phase avec notre label « sport & handicap : pour une pratique sportive partagée ».

A tous, merci pour votre engagement.

Arnaud

### DANS CE NUMÉRO :

Nageuse du mois 2

Infos Chrono « officiel C » 2

Les passerelles inter-groupes 3

Romain sélectionneur 76 avenir ! 3

Calendrier 4

## La Nageuse du mois



### **Dina Duboc**

Arrivée au sein de notre club cette année, via sa participation aux entraînements de swimrun l'été dernier, Dina a rejoint le groupe Master en septembre dernier. Depuis, elle cumule les allers retours entre les entraînements

Swimrun, Masters et Elites afin de préparer au mieux son objectif de l'année: le swimrun de Vassivière où, accompagnée d'Antoine Grosset-Grange, elle ne vise pas moins que le podium sur la distance M (17km de course à pied alternée avec 3 km de natation).

Sa préparation l'a mené naturellement au trophée des maîtres du Havre où elle remporte ses 6 courses, allant du 50NL au 1500NL en passant par le 100PAP, avec pas moins de 850 points de moyenne. Félicitation ! Dina sera un des piliers de l'équipe fécamoise au prochains interclubs Maîtres.

## Infos Chrono: devenez « officiel C »

Pour exister et être reconnues par les instances fédérales, les compétitions nécessitent de réunir un jury conforme au règlement de la FINA. Ainsi pour chaque rencontre, le jury doit se composer à minima des officiels suivant:

- 2 officiels A : un juge arbitre + un starter
- 1 officiel B : un juge de virage
- 5 à 10 officiels C : un chronométreur par couloir.

Pour assurer cette organisation, le comité départemental, met en place une grille d'obligation à respecter par les clubs. Ainsi, chaque club se doit de fournir à l'organisation un chronométreur jusqu'à 5 nageurs engagés ou deux chronométreurs au-delà de 5 compétiteurs sous peine de sanction financière s'élevant à 25 euros par compétition.

Depuis Septembre nous avons participé à onze compétitions avec une moyenne de 10 compétiteurs par rencontre. Vous devinez aisément la nécessité pour le club de pouvoir s'appuyer sur un vivier de chronométreur important.

A ce jour, nous nous appuyons sur 3 chronométreurs qui sont des parents accompagnants leurs enfants aux compétitions. Nous les remercions vivement et espérons que d'autres parents s'impliqueront dans cette mission indispensable au bon fonctionnement des compétitions. N'hésitez pas à vous rapprocher des entraîneurs pour de plus amples informations.

## Les passerelles intergroupes

La bonne entente et la cohésion des entraîneurs permet d'assurer le progrès de la future génération de nageurs. Chaque enfant doit se sentir bien dans son groupe et être dans une bonne dynamique de travail. C'est pour cela que les entraîneurs ont mis en place des passerelles entre les différents niveaux d'entraînements.

Ainsi, en accord avec les 2 entraîneurs, et en raison du niveau de l'enfant et de sa motivation, le nageur pourra intégrer le groupe du niveau supérieur.

Plusieurs nageurs ont déjà emprunté ces passerelles. Nous avons alors remarqué de d'important progrès chronométriques mais également un réel accroissement de leur motivation lors des entraînements et compétitions.



## Romain Sélectionneur Départemental !

Les récents résultats du FAC ne passent pas inaperçus. En effet, le mois dernier nous vous parlions des résultats croissants dans toutes les catégories d'âges et notamment chez les « Avenirs ». Les podiums et la 1ère place du relais fécamois devant les grandes structures que sont les vikings de Rouen, le CN Havrais ou encore le CMN Dieppe lors des 1ères compétitions, concentrent les regards du comité départemental et des cadres techniques régionaux sur notre club. Ainsi, c'est tout naturellement qu'ils se sont tournés vers le FAC pour nous proposer le poste de sélectionneur de

« l'équipe départementale Avenirs » qui défendra les couleurs de notre département lors d'une rencontre régionale.

d'une journée de sélection qui se déroulera le 31 Mars, choisira les meilleurs compétiteurs « avenir » du département.

A nos nageurs, désormais, de réaliser des chronos leurs permettant d'intégrer le Top 8 départemental et d'adopter un comportement en phase avec la sélection 76.



C'est donc Romain qui, au regard des rankings et