

# CALENDRIER DU FAC

- 14/15 Avril: Natathlon 3 Rouen et Nat'Avenir été plot 1
- 21/22 Avril: Championnat départemental été
- **01 Mai: Journée d'animation et de compétition du FAC à La Piscine**

L'agglomération Fécamp Caux Littoral nous permet, à l'occasion du 1er Mai, d'ouvrir notre centre aquatique pour un journée consacrée aux jeux, à l'amusement et à l'expression des qualités de notre association: Ecole de natation, concours de performances, accueil handisport. Nous vous solliciterons prochainement pour l'organisation de cette journée

- 05-11 Mai: stage de préparation physique aux échéances estivales (Vieux Boucau) pour le groupe « Elite »
- 12/13 Mai: championnat normandie Honneur été
- 26 Mai: interclubs avenir
- 27 Mai: Natathlon 4 Bolbec
- 02 Juin Nat'avenir été plot 2
- **08 Juin: Assemblée Générale suivi d'un repas au profit du FAC**
- 08/09/10 Juin: Championnat Normandie jeunes et Q3 Juniors
- 17 Juin: finale nat'avenir été
- 22/23/24 Juin: trophée Lucien Zins et Guy Boissière



# FAC INFOS

N° 4 : MARS 2018

## EDITO

### Salut à tous !

Ce magazine est l'occasion de partager les actualités concernant le FAC, de tenir à jour votre calendrier concernant les futurs échéances sportives mais également de développer un « esprit club » et une certaine « culture natation ».

C'est pourquoi vous retrouverez dans ce numéro et les suivants une pleine page présentant les différentes catégories d'âges et leurs objectifs en terme d'apprentissage et de compétition. En effet, il me semble important, pour trouver la motivation et la détermination nécessaire à la réalisation de beaux entraînements et de belles compétitions, de comprendre le fonctionnement général de la natation et les moyens de développement d'un nageur de bon niveau.

### Le FAC dans les temps de passage de ses ambitions

Le club souhaite accompagner au plus haut niveau possible les am-

bitions de chacun de ses nageurs et devenir un acteur majeur de la natation seinomarine.

Les différentes passerelles présentées lors du Fac Infos de Février, ont permis au club d'ajuster, au cas par cas, le niveau d'exigence demandé aux nageurs en s'adaptant aux capacités et aux objectifs de chacun.

Ainsi le niveau sportif augmente et les résultats sont très honorables. L'école de natation, vivier des futurs compétiteurs, affiche régulièrement 100% de réussite aux différents tests fédéraux. Les avenir montent sur les podiums départementaux. Les Jeunes atteignent le niveau régional. Les juniors ambitionnent toujours le niveau national et les Masters ont participé au championnat de France Hiver.

Ces résultats sont en adéquation avec le projet associatif\* défini pour l'olympiade 2016/2020, nous ne pouvons que vous en féliciter.

Arnaud

\*Vous pouvez retrouver ce projet associatif sur la page internet du FAC ([www.fecampaquatiqueclub.fr](http://www.fecampaquatiqueclub.fr))

### DANS CE NUMÉRO :

Edito	1
Nageur du mois	2
L'ENF en Bref	2
La catégorie « Jeunes »	3
Calendrier	4

## Le nageur du Mois

### Yanis Chebbi

Fort de ses chronos établis lors des rencontres du championnat Avenirs Hiver, notamment sur 50 brasse et 50 Nage Libre, Yanis a été sélectionné pour représenter le département de la seine maritime lors de la coupe de Normandie des départements.

Après un 1er regroupe-

ment de l'équipe le 31 Mars, les 8 meilleurs avens de seine maritime rencontreront les autres équipes normandes le 8 Avril à Louviers afin de défendre les couleurs du département.

Souhaitons lui tous nos vœux de réussite.

### Fécamp sur le devant de la scène départementale

Après un entraîneur fécampois, choisit pour être sélectionneur, voilà un « Avenir » en équipe départemental. Chez les « Jeunes », Nils est également en bonne voie pour rejoindre l'équipe départementale lors de la coupe de l'ouest des départements en juillet prochain. Bravo à tous



## L'ENF en Bref

100% de Réussite !

Une nouvelle fois l'école de natation Fécampoise a fait un carton plein.

En effet, le samedi 24 Mars, les 19 enfants présentés au pass'sport de l'eau ont validé leur examen en réalisant parfaitement une épreuve de natation course, une de natation synchronisée et une de plongeon. Nous pouvons cependant regretter l'absence de 3 nageurs engagés lors de cette journée.

Ce diplôme fédéral leur permettra de se présenter au Pass'compétition qui se déroulera le 07 Mai à Dieppe. Ils devront y présenter un 100m 4 nages parfaitement codifié.

Félicitons tous ces futurs compétiteurs pour le développement de ces nouvelles habilités qui, soyons en sur, leur permettra d'atteindre un très bon niveau de natation au sein du Fécamp Aquatique Club.



## Catégorie « Jeunes » :

Cette catégorie concerne les enfants nés :

- Chez les filles: en 2005, 2006 et 2007
- Chez les garçons : en 2004, 2005 et 2006

Cette catégorie marque un tournant en terme de compétition. En effet, chez les avens, l'organisation des rencontres sportives se décide au niveau départemental. Les enfants se confrontent entre eux, au sein d'un même département. Les meilleurs défendent les couleurs du département lors de la coupe de Normandie et certains se qualifient individuellement pour une rencontre régionale. Chez les jeunes, un classement national existe via le classement du Natathlon.

Le Natathlon, c'est quoi ?

Le natathlon est une compétition dont le cahier des charge est établi par la fédération nationale de natation. Elle permet de classer entre eux, tous les nageurs français de la Catégorie « Jeunes », mais elle est également un garde-fou contre toute volonté de spécialisation précoce.

En effet, pour être classé sur le natathlon un nageur :

- Jeune 1 devra valider 6 épreuves différentes
- Jeune 2 devra valider 8 épreuves différentes dont une de demi-fond (400 4N ou 1500NL)
- Jeune 3 devra valider 10 épreuves différentes dont deux de demi-fond.

Ainsi, avant 14 ans un nageur devra se confronter à des épreuves de sprints, d'endurance et ceux sur les 4 nages afin de devenir un nageur complet. La spécialisation n'apparaîtra qu'à partir des catégories « Juniors ».

Dans les fait, chaque performance chronométrique établie lors de l'une des 4 journées consacrées au Natathlon correspond à un nombre de point sur la table de cotation fédérale. C'est l'addition de ces points qui permet le classement national et la qualification au trophée « Lucien Zins ». Ce trophée représente la finale nationale du natathlon. En Normandie, le trophée « Guy Boissière » représente la finale régionale qui confronte les meilleurs jeunes normands non qualifiés en finale nationale.

Je suis « Jeune ». Je peux également participer, si mes chronos me le permettent:

- Aux championnats départementaux,
- Aux championnats régionaux jeunes

Voilà, pour les jeunes, un beau programme pour développer un nageur complet (4 nages, sprint, demi fond) avec des ambitions départementales, régionales et nationales.