

SECTION COURSE 2024

L'ENTRAÎNEMENT

1, Conditions d'entraînement par année d'âge

- **Nageurs nés en 2012 et 2013 (3x par semaine, 4x groupe élite) :**

Lundi 18h30 20h15 (Hélène boucher)

Mardi 6h30 7h30 (Aquaval)

Mercredi 13h15 15h15 (Hélène boucher)

Vendredi 6h30 7h30 Aquaval

Samedi 10h 11h (Aquabaie)

Groupe performance : Séance supplémentaire pour le vendredi de 18h à 20h (Aquabaie).

- **Nageurs nés en 2011 et 2010 (3 à 4x par semaine, 5x groupe performance)**

Mardi 6h30 7h30 (Aquaval)

Mardi 18h 20h (Aquabaie)

Jeudi 18h 20h (Aquabaie)

Vendredi 6h30 7h30 (Aquaval)

Vendredi de 18h à 20h (Aquabaie).

Samedi 13h 15h (Aquabaie)

Groupe performance : Séances supplémentaires Lundi 18h30 20h15 (Hélène boucher) et Mercredi 13h15 15h15 (Hélène boucher)

- **Nageurs nés en 2008 et avant (4X par semaine, 6x groupe élite)**

Mardi 6h30 7h30 (Aquaval)

Mardi 18h 20h (Aquabaie)

Jeudi 18h 20h (Aquabaie)

Vendredi 6h30 7h30 (Aquaval)

Vendredi de 18h à 20h (Aquabaie).

Samedi 13h 15h (Aquabaie)

Groupe élite : Séances supplémentaires Lundi 18h30 20h15 (Hélène boucher) et Mercredi 13h30 15h20 (Hélène boucher)

Horaires PPG (jeunes 3 et plus) :

Mardi, jeudi et vendredi de 17h15 à 18h piscine Aquabaie (prévoir bouteille d'eau et serviette).

2, MATERIEL A PREVOIR (dans l'eau)

- Planche
- Pull
- Plaquette
- Elastique
- Palmes
- Tubas
- Bouteille d'eau

3, MATERIEL A PREVOIR (PPG)

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Elastique de renforcement (option)
- Corde à sauter (option)
 - Rouleau (option)

4, CHARTE, GROUPE PERFORMANCE OU REGION

Objectif de la charte :

Faire prendre conscience aux pratiquants et aux parents les règles définissant notre pratique et le respect de celles-ci. Le but est d'évoluer sportivement et sereinement tout au long de la saison afin d'atteindre les objectifs fixés en début de saison.

Pas de charte = pas d'engagement aux compétitions.

Objectif du groupe performance :

S'entraîner plus pour progresser plus. Accéder à des niveaux supérieurs :
Concrètement à terme, se qualifier aux championnats interrégionaux et nationaux.

La constitution des groupes performance se fait sur demande des familles via **la charte du nageur**.

L'accompagnement du club pour ces nageurs :

- participation possible aux stages départementaux
- participation à des meetings hors calendrier fédéral.
- participation financière du club aux compétitions de niveau interrégional et supérieur

Objectif du groupe région :

Accéder jusqu'au niveau régional. Il est souvent une première étape avant de s'investir pleinement. Les nageurs qualifiés à un niveau supérieur peuvent néanmoins y

participer sur demande. L'organisation et le déplacement reste toutefois à charge de la famille.

5, LES STAGES

- Inscription obligatoire à faire dans son intégralité.
- Déduction pour les stages départementaux le cas échéant

6, CALENDRIER 2024 2025

<https://www.cnsb.fr/en-savoir-plus/natation-course-competition-50785>

7, EQUIPEMENT

Il va être proposé prochainement, un équipement : veste, poncho, tee-shirt, short (maillot fille nat. artistique). Commande sur le site prochainement.

DEROULEMENT DE LA SAISON

Principes et besoins Organisation par Compétition Déplacement et Domicile

- Mise en Place d'un Doodle et/ou d'un Groupe WhatApps par Catégorie pour chaque compétition pour l'année.
- Un planning de Compétition en Ligne pour l'année
- Les dates de stages en Ligne pour l'année
- Besoin d'un parent responsable par catégorie (organisation)
- Mise en place de commissions nécessaires

Trois compétitions à domicile :

- 23 et 24/11 finale régionale benjamin
- 23/11 : district 1 avenir soirée
- 1 et 2 février 2025 meeting Aquabaie

ROLE DES PARENTS-BESOINS

1, Le sponsoring

Objectifs :

1, *récolter des fonds* pour financer les activités du club ou projets spécifiques.
Permettre également de réduire les participations demandées aux familles lors des déplacements.

2, Faire la promotion du club : Dossiers, flyers à diffuser

- Voir "guide du parent " : <https://www.cnsb.fr/en-savoir-plus/guide-du-parent-88465>
- Dossiers techniques : <https://www.cnsb.fr/en-savoir-plus/dossiers-techniques->

2, Formation Officielle :

En attente d'information. Néanmoins, les parents désirant officier doivent s'inscrire auprès du club. Besoin dans toutes les catégories.

3, Les besoins dans le cadre de l'accueil d'une compétition à ST-BRIEUC

- Installation du bassin (plusieurs personnes)
- Informatique (2 personnes)
- chronomètres (plusieurs personnes)
- tenir un stand de gâteaux et équipement (1 personne)
- Sono et chambre d'appel (2 personnes)

LES COMPETITIONS

Déroulement des compétitions

- Engagements et infos des coachs via le site cnsb.fr, en ligne la semaine de la compétition.
- Inscription des bénévoles via doodle le cas échéant
- Déplacement à charge des parents sur le lieu de compétition ou déplacement organisée par le club dans le cadre de compétition régionale et plus.
- Le budget stage et déplacement aux compétitions est en cours. La participation des familles sera plus importante que l'année passée lors des déplacements nécessitant hébergement, restauration, etc.. Néanmoins, l'idée reste que le club prenne en charge tout l'année les frais d'engagements aux compétitions. A noter que la participation aux événements peut-être modérée si des fonds sont récoltés pour des actions spécifiques (compétitions, stages, etc.)

LA TEAM 22 (l'équipe départementale)

Actions actuellement en réflexion et en attente d'un budget défini.

LA COMMUNICATION

- Site du club : <https://www.cnsb.fr/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/search/top?q=cnsb%20st%20brieuc%20natation>
- instagram : https://www.instagram.com/cnsb_22/
- whatsapp du club (infos) :
- whatsapp parent :

Occasionnellement, des courriels sont envoyés pour des actions spécifiques.