



Projet Sportif course 2023

Cercle des Nageurs de Saint Brieuc.

Avants propos

Ce document a pour vocation d'informer sur les ambitions partagées du projet sportif de la section 'course' du club de natation de Saint-Brieuc. Il engage le club, les nageurs (ses) et les parents adhérents à l'association, à promouvoir ensemble la pratique sportive des nageurs, les conduisant le plus haut possible dans la mesure de leur niveau et de leur ambition. Les moyens, les méthodes et les calendriers mis en place n'ont pour but que d'orienter les nageurs (ses) vers l'excellence de leur pratique.

I. Organisation du club CNSB

Le Cercle Nautique de Saint-Brieuc a été officiellement créé en 1969. Les premiers résultats sportifs significatifs amenaient à s'affilier à la FFN, prendre les premières licences, créer une structure sous forme associative (type loi 1901). En 1998, Le CNSB a procédé au recrutement de son premier salarié et pu bénéficier du dispositif emploi-jeune pour le financement de ce poste. Il comptait alors 500 adhérents répartis en sept sections. Aujourd'hui, le CNSB est devenu le Cercle des Nageurs de Saint Brieuc et son effectif est répartis entre les sections sportives (nages sportives et artistique) et les sections loisirs (Bébés nageurs, 4 Nages, Dauphins, masters, longe côte). En 2019, le club a fêté ses 50 ans, entrant dans le cercle restreint des vénérables associations briochines. Le club élit son conseil d'administration en assemblée générale chaque année. Ses 9 membres bénévoles gouverne l'association. Ils doivent s'appuyer sur la présence des adhérents et parents de nageurs pour assurer la fonctionnement des sections. Le club rémunère 8 salariés, officiant sur toutes les sections et créneaux horaires. Ils représentent 3 ETP. Le club affilié FFN, s'appuie sur les directives de la Ligue de Bretagne, et du comité départemental des

Côtes d'Armor. Le club ne possède pas de bassin. Il bénéficie d'une allocation annuelle de créneaux dans les piscines de l'agglomération de Saint-Brieuc. Cette convention est rediscutée chaque année, et tient compte – entre autres - de la discipline et du respect dont témoignent les adhérents envers les installations et les personnels. Le CNSB dispose de moyens financiers limités, venant des cotisations, des subventions, des sponsors et des recettes d'actions ponctuelles. Le conseil d'administration budgétise chaque saison les dépenses des sections, et notamment les engagements sportifs (compétitions, stages, matériels). En résumé, l'existence de l'association repose sur la bonne volonté de ses membres, sur leur engagement au quotidien en tant que bénévoles pour partager l'esprit sportif et la promotion de la natation. L'association s'appuie sur la compétence de ses salariés pour faire progresser les nageurs dans leur pratique.

II. Projet sportif course

À quoi sert le projet sportif course ?

Notre projet sportif consiste à définir les orientations principales des groupes de section, dans le but d'obtenir les meilleurs résultats possibles. La réalisation de notre projet nécessite de faire un état des lieux, puis de déterminer des actions pour parvenir aux objectifs fixés. Ainsi, ce chapitre a ainsi pour but d'informer les parents et nageurs sur les objectifs à atteindre durant la saison et les conditions à mettre en œuvre pour parvenir à accéder aux niveaux supérieurs chaque année et au fil du plan de carrière sportive.

a. Les groupes de section (schéma de progression)

→ Bébés nageurs... Ecole des dauphins : Apprentissage / familiarisation

→ Ecole de natation ... Ados, Adulte : perfectionnement / perfectionnement loisir / perfectionnement

→ Compétition course découverte ...

→ Compétition (course)

b. L'engagement

Fort de ses 50 ans d'existence, le club se positionne aujourd'hui comme une valeur fiable au niveau régional grâce à ses résultats obtenus sur l'ensemble des catégories, de longue date. La qualité de formation proposée a permis au club de se classer régulièrement dans les premières places régionales en Avenir et en benjamin. A partir des juniors, de nombreux nageurs ont également continué à exceller au club en se qualifiant à des championnats de France ou en acquérant les aptitudes pour postuler et intégrer les centres d'accès à haut niveau (CAF régionaux). Toutefois le conseil d'administration et les entraîneurs, lucides quant aux évolutions des pratiques font les constats récurrents suivants :

1. Le nombre de nageurs en section compétition a baissé de 20% suite à la période COVID.
2. Le nombre de nageur en section élite est trop faible dans l'ensemble pour pouvoir assurer une continuité dans les résultats sportifs.
3. Le nombre de bénévoles est insuffisant au regard des tâches qui incombent à la gestion du club.
4. Le niveau de la natation d'apprentissage a fortement baissé aussi.

5. Il est relevé un manque d'intérêt pour la natation de compétition auprès du grand public mais aussi dans les groupes de loisirs au sein du club.

Nous devons donc collectivement nous mobiliser, et nous engager sur le moyen terme pour atteindre de nouveaux objectifs :

1. Favoriser l'émergence de nouveaux talents en pratiquant une haute qualité de formation de jeunes nageurs dans les sections d'apprentissage et de perfectionnement.
2. Renouer du lien avec les parents de nageurs qui sont la force vive du fonctionnement du club.
3. Accompagner les meilleurs nageurs dans leur recherche de pratique vers le haut niveau.
4. Inciter les jeunes nageurs à s'orienter vers la compétition.
5. Inciter les compétiteurs à s'investir dans une natation de performance

Tous les entraînements du CNSB sont réalisés par des professionnels diplômés d'Etat à jour de leurs diplômes. Ils suivent régulièrement des stages de perfectionnement dans des domaines spécifiques tels que la préparation physique, la préparation mentale ou encore la diététique du sportif.

Les pratiques sportives des nageurs sont stimulées par leurs entraîneurs et les ambitions du club. Elles n'occultent pas une nécessaire bienveillance à l'égard des jeunes en construction. Les entraîneurs stimulent les nageurs pour les aider à se dépasser, mais aussi les encouragent pour entretenir un climat de confiance, propre à la performance.

c. Programme des groupes de section

La section 'course' est animée par deux entraîneurs professionnels :

- Cyril GAUTIER Responsable technique et entraîneur principal du groupe course titulaire d'un brevet d'État deuxième degré en natation sportive. Titulaire également d'un brevet fédéral 5ème degré

- Benjamin CARRE entraîneur sur le groupe Avenir et benjamin. Titulaire d'un brevet professionnel des activités de la natation et du monitorat de natation sportive.

Tableau récapitulatif des créneaux d'entraînement.

| LES AVENIRS 1 ET 2 | LES AVENIRS 3 ET BENJAMINS |
|---|---|
| Années d'âges concernées filles et garçons 2012 et avant | Années d'âges concernées filles et garçons 2011- 2010 |
| Les Objectifs techniques : | Les Objectifs techniques : |
| <ul style="list-style-type: none">● Maîtrise des quatre nages,● Parties non nagées: départs, virages et coulées.● Objectifs de compétitions :● Réalisation des quatre 50mètres (papillon, dos, brasse et crawl) – Réalisation d'une épreuves de demi-fond(400 ou 800nl)● Réalisation d'un 100m quatre nages | <ul style="list-style-type: none">● Maîtrise des quatre nages, efficacité propulsive.● Parties non nagées: efficacité sur les départs, virages et coulées. |
| Objectifs chiffrés : | Objectifs de compétitions : |
| <ul style="list-style-type: none">● Réaliser au moins 200 points à la table de cotation FFN● Être sélectionné en équipe départementale pour le meeting inter-régional en mai. | <ul style="list-style-type: none">● Réalisation des quatre 100m (papillon, dos, brasse et crawl)● Réalisation d'une épreuve de demi-fond (400, 800 ou 1500nl)● Réalisation d'un 200 quatre nages voir 4004n |
| | Objectifs chiffrés : |

Les entraînements : 3 séances par semaine sont proposés (vacances comprises). Deux sont obligatoires pour les primaires et 3 pour les secondaires:

Lundi : 17h30 18h30 mercredi : 12h30 13h30 samedi : 11h 12h

La tenue du club est obligatoire en compétition.

Des stages sont proposés à chaque vacances scolaires d'une durée de 3 jours. Au programme : Séances biquotidiennes, sport collectifs, autres activités.

Ils sont proposé aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- Regroupements Avenir départemental en janvier et mars.
- Meeting du Nat'ouest : il s'agit d'un meeting qui se déroule à Brest.

Sélection par le club ou par le comité départemental.

- Journée eau libre visant à l'initiation de la nage en milieu naturel.
- Compétitions en eau libre

- Réaliser au moins 400 points à la table de cotation FFN
- Etre qualifié à la finale régionale Yaouank de Novembre.

Les entraînements : 3 séances obligatoires par semaine minimum (vacances comprises) :

Lundi : 18h30 20H15 mardi : 7h30 8h30 mercredi : 13h30 15h20 vendredi : 7h30 8h30 samedi : 11h 12h

La tenue du club est obligatoire en compétition.

Des stages sont proposés à chaque vacances scolaires d'une durée de 4 ou 5 jours. Au programme : Séances biquotidiennes, sport collectifs, autres activités.

Ils sont proposé aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- Journée eau libre visant à l'initiation de la nage en milieu naturel.
- Compétitions en eau libre
- Stage de rentrée (à partir de la 5ème). Semaine de cohésion, nage en mer, etc.

Particularité : **LE GROUPE ELITE**

Outre les moyens nommés ci-dessus, les nageurs se doivent d'être ambitieux et bénéficient de moyens supplémentaires :

Objectifs chiffrés :

- Réaliser au moins 600 points à la table de cotation FFN
- Être sélectionné en équipe départementale pour le meeting inter-régional en mai
- Être sélectionné en sélection départementale pour la coupe de France benjamin des départements.
- Battre des records du club et départementaux par catégories

Les entraînements: Séance en sus le vendredi de 18h à 20h (soit 4 séances par semaine)

Les actions spécifiques: Ils sont proposées aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- Stages départementaux jeunes
- Stage de rentrée fin août
- Meeting du Nat'ouest (ou autre) : il s'agit d'un meeting qui se déroule à Brest. Sélection par le club ou par le comité départemental.
- Regroupement Jeunes départemental
- Les aides spécifiques: Le club accompagne financièrement pour une partie les stage départementaux et compétitions de niveau interrégional et plus.

LES BENJAMINS 2 ET JUNIORS PLUS

Années d'âges concernées Filles et garçons 2009 et avant

Objectifs techniques :

LES BENJAMINS 2 ET JUNIORS PLUS

Particularité : LE GROUPE ELITE JUNIORS ET PLUS

Objectifs techniques :

- Maîtrise des quatre nages, début de la spécialisation.
- Parties non nagées: être performant sur les départs, virages et coulées.

Objectifs de compétitions :

- Réalisation des quatre 100m (papillon, dos, brasse et crawl)
- Réalisation d'une épreuve de demi-fond (400, 800 ou 1500nl)
- Réalisation d'un 400 quatre nages

Objectifs chiffrés :

- Réaliser au moins 600 points à la table de cotation FFN (800 pts ?)
- Être qualifié aux championnats de Bretagne ou meetings régionaux.
- Être sélectionné en équipe départementale benjamin pour le meeting inter-régional en mai (Nat'ouest ou autre pour les gars).

Les entraînements : 3 à 4 séances obligatoires par semaine minimum (3 au collège, 4 au lycée, vacances comprise):
 mardi : 7h30 8h30 – 18h 20h jeudi : 18h 20h vendredi : 7h30 8h30 – 18h 20h samedi : 13h 15h.

La tenue du club est obligatoire en compétition.

Les stages :

Des stages sont proposés à chaque vacances scolaires d'une durée de 4 ou 5 jours. Au programme : Séances biquotidiennes, sport collectifs, autres activités.

Les actions spécifiques

- Journée eau libre visant à l'initiation de la nage en milieu naturel.
- Stage de rentrée. Semaine de cohésion, nage en mer, etc.
- Compétitions en eau libre

- Haute spécialisation.
- Expertise dans les parties non nagées.

Objectifs de compétitions :

- Répéter des distances et épreuves dans une spécialité donnée avec des objectifs de qualification élevée.

Objectifs chiffrés :

- Réaliser au moins 1000 points à la table de cotation FFN
- Être qualifié aux championnats inter-régionaux ou championnat de France.
- Être sélectionné dans la TEAM côtes d'Armor
- Battre des records du club, départementaux et régionaux par catégories

La tenue du club est obligatoire en compétition.

Les entraînements : 5 à 6 séances obligatoires par semaine minimum (5 : 4ème et 3ème, 6 :lycée) : Lundi :18h30 20h15 mercredi : 13h30 15h20 + préparation physique mardi, jeudi et vendredi 17h15 18h

Les actions spécifiques: Ils sont proposés aux nageurs selon le niveau de pratique et l'investissement à l'entraînement.

- Stages départementaux et team 22
- Stage de rentrée fin août
- Meetings inter-régionaux selon calendrier

Les aides spécifiques:

Le club accompagne financièrement pour une partie, les stages départementaux et compétitions de niveau inter-régional et plus.

III. Ambition nageur(se) club

a. *Projet personnel sportif*

Dans le projet sportif proposé par le club, le nageur est au centre de toute l'organisation. Cela l'engage dans sa pratique quotidienne, toutefois des règles sont à respecter :

- Respect des conditions d'entraînement (nombre de séance, horaires, etc.)
- Adopter une attitude irréprochable (respect du groupe et de l'encadrement) : le "bien nager ensemble"
- Développer l'esprit "club"
- Connaître le règlement intérieur du club
- Intégrer une rigueur de travail et d'assiduité
- Apprendre le goût de l'effort, de l'abnégation et de la compétition
- Apprendre à concilier vie sportive, familiale et scolaire

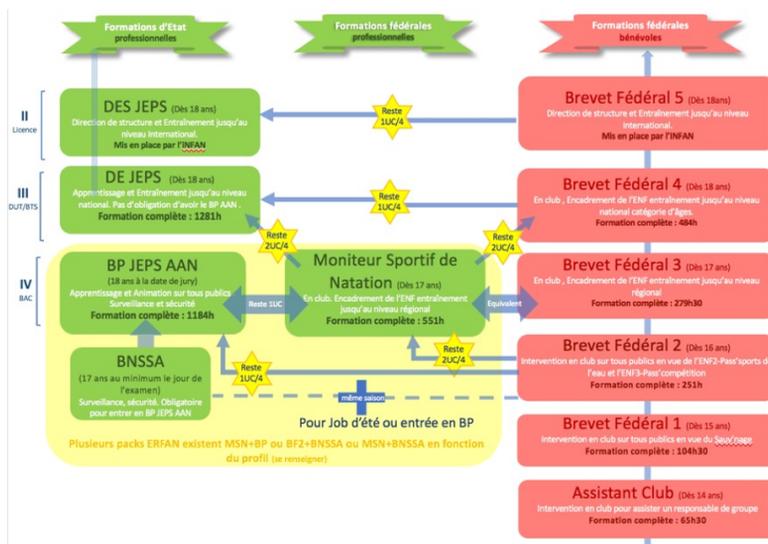
- Rendre service sur les différents événements à domicile (compétitions, meeting, loto, forum...)

En contrepartie, le club s'engage. La formation d'un nageur de compétition est un processus long et complexe. Il n'en demeure pas moins avant tout un enfant avec qui nous construisons un habitus de pratique physique par le biais des activités de la natation sportive. Nous savons par expérience que tous n'accéderons pas au même niveau de par leurs motivations, leurs qualités intrinsèques, leurs envies de se dépasser, leurs envies de performer...mais nous avons en revanche la certitude que ce qu'ils apprendront au sein du club leur servira un jour ou l'autre pour pratiquer d'une part des activités aquatiques variées au cours de leur existence mais aussi l'acquisition de valeurs que nous essayons de transmettre : le respect de l'autre, la solidarité, la cohésion, la volonté de dépasser ses peurs, ses doutes, ses limites... Malgré les conditions d'entraînement souvent complexes (rapport espace/nombre de nageurs) les entraîneurs ont un objectif commun pour faire en sorte que chacun accède à son meilleur niveau : rechercher le plaisir de la glisse aquatique en ayant une exigence technique maximale. Celle-ci est validée en fin de saison chaque année, et permet la progression vers le niveau supérieur.

Chaque fin de saison, le nageur tire un bilan de ses résultats avec son entraîneur. En début de saison suivante le nageur s'engage, en fonction de ses ambitions (souhait de section, nombre de séances d'entraînement, objectifs à long terme).

b. Formations

Les nageurs qui ambitionnent de faire de leur passion leur futur métier, ou plus simplement d'être rémunéré lors des saisons estivales, ont la possibilité de suivre des parcours spécifiques. L'ERFAN, centre de formation de la Ligue de Bretagne leur offre de multiples possibilités :



Formation pour les nageurs:

- BNSSA : devenir nageur sauveteur et travailler en plage ou piscine.
- Brevet fédéral : s'initier à l'enseignement et à l'entraînement.
- Moniteur sportif natation : Apprendre à entraîner
- Brevet professionnel : Enseigner la natation
- Diplôme d'entraîneur : entraîner en club

Formations pour les parents:

- Formations d'officiels (A, B, C, eau libre)

IV. Engagement des parents/accompagnants

Quelques règles s'imposent principalement aux parents des nageurs, et aux accompagnants, pour qu'ils puissent les aider au mieux à atteindre leurs objectifs. Elles sont communiquées pour aider à mettre en place efficacement les programmes, mais également pour protéger les intérêts des nageurs et faciliter la pratique des entraîneurs. Vous avez un rôle primordial dans la construction du projet sportif du nageur (se) et votre implication est nécessaire. Toutefois les consignes suivantes sont utiles : Encourager et soutenir son enfant dans l'activité. S'investir dans l'organisation des activités (officier, accompagner en compétition, etc.). Le cas échéant, intégrer le conseil d'administration pour mener des projets, améliorer la gestion du club, etc. Ne pas interférer dans les décisions des entraîneurs particulièrement pendant les entraînements ou les compétitions. Respecter l'organisation prévue par le club notamment pour les déplacements en compétitions : "l'esprit club".

Nous apprécions la contribution des parents et nous portons une attention particulière à la communication. Nous avons un rôle important à jouer dans l'apprentissage de la natation de votre enfant et nous voulons le faire de façon professionnelle. Une relation « équilibrée » (dans le respect des droits et devoirs de chacun) entre parents/entraîneurs/dirigeants/officiels, autour du nageur est le gage de la réussite du processus d'entraînement. Au sein du Club et nous vous encourageons grandement à soutenir vos enfants. Notre sport est exigeant et les encouragements sont vitaux pour motiver et amener nos nageurs à atteindre les buts qu'ils se sont fixés. Trop d'implication peut être une source de distraction pour les nageurs, laissez la communication en termes de technique ou de stratégie de course aux entraîneurs.

En résumé, notre code de conduite commun : chacun sa place et son rôle pour construire une vie associative sereine et enthousiaste.