

**PROGRAMME REGIONAL PACA/CORSE**  
**Saison Sportive 2019**

**1. Les regroupements régionaux**

Les actions de regroupement sont reconduites cette saison sur les mêmes principes que les années précédentes.

Le fonctionnement repose sur des rencontres régulières de durée courte (1 ou 2 journées) afin de limiter les frais, les contraintes liées au calendrier et à la disponibilité de l'ensemble des acteurs.

Afin d'assurer le bon déroulement du projet, les conditions requises sont les suivantes :

- Les nageuses concernées par ce projet sont issues des catégories d'âge : jeunes (2005-2006) et avenirs (2007 et après). Une exception sera faite pour les nageurs qui seront pris sans limite d'âge.
- Les athlètes sont obligatoirement accompagnés par un entraîneur de la structure (à défaut de l'entraîneur référent, un entraîneur de club).

Le planning de la journée demeure inchangé : 10h/16h-16h30. Il est prévu un temps de travail à sec et un temps de travail dans l'eau.

Il est demandé à tous de prévoir un repas froid qui sera pris ensemble sur le lieu du stage.

Les regroupements traiteront de sujets divers en lien avec les besoins des clubs ou l'actualité de la discipline. Ils permettront d'aborder les fondamentaux de la discipline au travers des préparations corporelle, physique, technique et artistique. Les entraîneurs peuvent faire remonter leurs besoins auprès de Delphine.

Une organisation territoriale par secteur (Ouest/Est) est prévue de façon à équilibrer les frais de déplacement pour les clubs.

Ces regroupements sont courts, ils reposent sur la participation active de tous.

Ils sont fondés avant tout sur l'échange, le partage et ont vocation à donner des pistes de travail qui devront être prolongés au sein des structures.

Volonté de mettre en place un we de stage régional préparatoire à la finale des jeunes. Ce stage aurait lieu le we précédent la finale nationale et regrouperait les athlètes qualifiés par les N3 à la FNJ.

<b>CALENDRIER des STAGES REGIONAUX en vue de la préparation de la FINALE des JEUNES</b>				
<i>Date</i>	<i>Objectifs</i>	<i>Nageuses concernées</i>	<i>Entraîneurs</i>	<i>Lieu</i>
<b>20 janvier 2019</b>	Gainage- Prolongement	Nageuses proposées par les clubs	Tous les entraîneurs dont les entraîneurs des nageuses concernées	Saint Martin de Crau
<b>3 février 2019</b>	à déterminer	Nageuses proposées par les clubs	Tous les entraîneurs dont les entraîneurs des nageuses concernées	Saint Laurent du Var
<b>24 mars 2019</b>	à déterminer	Nageuses proposées par les clubs	Tous les entraîneurs dont les entraîneurs des nageuses concernées	Aix en Provence
<b>22 &amp; 23 juin 2019</b>	Préparation terminale	Nageuses sélectionnées en PACA/Corse	Entraîneurs des nageuses concernées + tous les entraîneurs	Aix en Provence (Hébergement: CREPS)

## **2. Les séances de travail et/d'observation sur le CNAHN d'Aix**

Ces actions sont nouvelles. Le Centre national d'Accession au Haut Niveau (CNAHN) d'Aix en Provence est un centre ressource pour les clubs de la région.

2 types d'actions :

- Proposition de mutualisation d'entraînement avec des nageuses « identifiées » par des performances pour travailler avec une population du CNAHN.
- Proposition d'ouvrir des entraînements de « plus haut niveau » aux entraîneurs des clubs de façon à se familiariser avec des méthodes de travail effectuées en CNAHN.

<b>CALENDRIER des STAGES d'OBSERVATION ou de TRAVAIL au sein du CNAHN d'Aix</b>			
<i>Date</i>	<i>Objectifs</i>	<i>Nageuses concernées</i>	<i>Entraîneurs</i>
<b>19 janvier 2019</b>	Aide à la préparation au stage équipe de France Jeune	Nageuses sélectionnées au stage EDF Jeune de février	Tous les entraîneurs dont les entraîneurs des nageuses concernées
<b>2 février 2019</b>	Stage d'observation du travail de l'équipe de France Junior	-	Tous les entraîneurs PACA/Corse*
<b>23 mars 2019</b>	Stage d'observation du travail de l'équipe Jeune du CNAHN	-	Tous les entraîneurs PACA/Corse*

Il sera nécessaire de s'inscrire à ces séances au préalable auprès de Delphine.

## **3. Les tests en club**

Afin d'accroître le suivi des athlètes de la région, il vous est proposé un calendrier de tests à faire au sein même des structures de façon à maintenir un rythme et une exigence dans le travail à effectuer.

Ces tests doivent permettre :

- d'évaluer les nageur(se)s à un moment donné de leur parcours, en rapport avec les qualités nécessaires à la discipline afin d'accentuer le perfectionnement de ces fondamentaux (qualités physiques inclus).
- De fournir un outil pédagogique de formation à destination des entraîneurs sur les aspects techniques et physiques.
- De constituer des axes et des repères de progression précis. Un retour sera diffusé par année d'âge pour permettre à chacun de se situer.
- De visualiser l'évolution du potentiel de l'athlète dans le temps sous l'effet double de sa croissance et de l'entraînement.

Ces tests ne sont en aucun obligatoires mais fortement recommandés, bien que souvent contraignants. Or, il est indispensable de mesurer la performance de vos athlètes dans le temps afin de mesurer les progrès ou pas ! Ils se veulent être des balises de construction de la performance et sont des outils indispensables pour la progression des athlètes. Ils seront tout autant utiles à l'athlète qu'à l'entraîneur.

<b>CALENDRIER des TESTS</b>				
<b>Date retour</b>	<b>Contenu</b>	<b>Avenirs (2007 et après)</b>		<b>Jeunes (2005-2006)</b>
<b>Avant le 10/02/19</b>	NATATION	Nager pendant 6 minutes la plus longue distance sans s'arrêter (culbutes attendues)		400 CR Départ plongé
		50m Dos/BR: Départ plongé, se retourner dans la coulée puis retour en BR		100 4N
	SOUPLESSE	Ecart D*G*Pointes de pieds* Ligne de jambes *fermeture tronc/jbes  * mesure d'angle en degré à faire selon dispositif de la finale des jeunes avec une application smartphone ou tablette. <b>Application utilisée par la ffn: CJ-ORTHO.</b> Diffusion du protocole de mesure. Cf. document		
<b>Avant le 24/03/2019</b>	NATATION	Idem que le 20/01/2019		
	SOUPLESSE	Idem que le 20/01/19 + Facial* Epaulés* Pont*		
	SYNCHRO	Haut.V	Haut. B.L	Haut. Retro
		A compléter		
<b>Avant le 5/05/2019</b>	SOUPLESSE	Idem que le 10/03/2019		
	SYNCHRO	A définir		
<b>Avant le 22/06/2019</b>	NATATION	Idem 20/01/19		Idem 20/01/19
	SYNCHRO	Envoie vidéo 2 Figures obligatoires		
	SOUPLESSE	Tests FJ		
	SOLO	Envoie vidéo solo en entier		

#### **4. Les liens vidéo/ la plateforme vidéo**

L'idée est de diffuser des vidéos pour vous aider dans la construction de la performance. A défaut de se voir régulièrement, l'idée est de pouvoir maintenir un lien malgré la distance.

Le principe est de vous transmettre des images de référence, des vidéos de travail, des exercices ou éducatif à faire, pour aider dans la résolution de problèmes.

Delphine MARECHAL  
CTR PACA