

DEVELOPPEMENT

2028

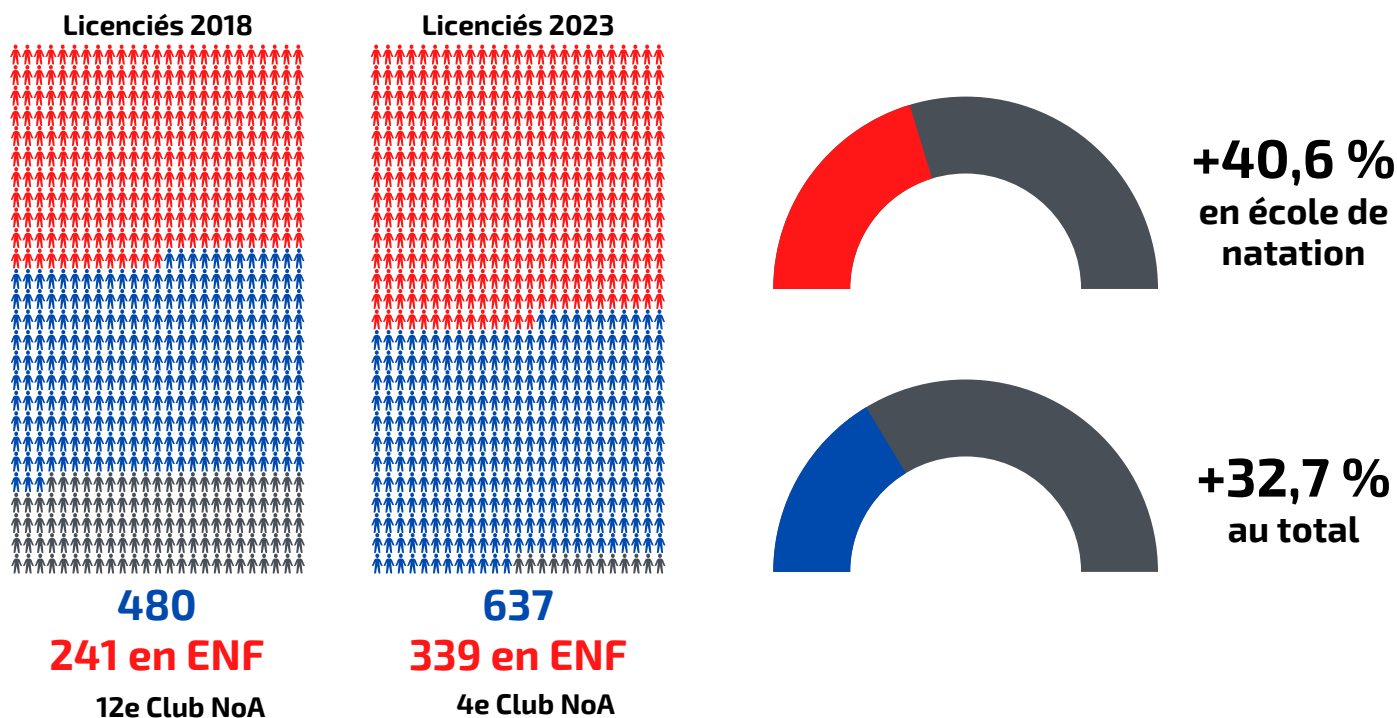
PROJET SPORTIF

CLUB DES NAGEURS
DE BRIVE



CONTEXTE

la place du club dans la natation en chiffres clés



Evolution sur les 4 dernières saisons

- Fermeture de la section natation artistique en raison de l'impossibilité de recrutement d'un entraîneur
- Fermeture de la section sauvetage suite au départ de l'éducateur en charge
- Augmentation de la part de licenciés en école de natation, développement d'outils pédagogiques de suivi
- Réflexion et début de refonte des groupes compétitions en natation course
- Création et développement de la section adultes non compétiteurs
- Développement des animations associatives
- Développement de l'organisation d'évènements sportifs :
 - Coupe de France d'eau libre,
 - Meeting National de la ville de Brive,
 - Championnats de France d'eau libre,
 - Finale de la coupe de France d'eau libre,
 - Interrégionaux handisports,
 - Championnats Nouvelle Aquitaine de printemps.

Axes de travail pour 2024/2028

- Natation course : développer la section vers l'accès au haut niveau :
 - Section scolaire
 - Cahier des charges vers une rigueur de pratique
 - Développer la détection
- Ecole de natation :
 - Continuer le développement de l'apprentissage vers un savoir nager "compétitif"
 - Développer les stages "Savoir nager"
- Pratique loisir : pérenniser la pratique au sein du club
- Handisport/NFS : Développer la pratique et remplacer l'éducateur partant (septembre 2024)



PROJET SPORTIF

ACCUEILLIR TOUS LES PUBLICS

➔ Ecole de natation



- **Petits Gaillards** : Je débute
- **Gaillards** : J'apprends les fondamentaux
- **Grands Gaillards** : J'apprends les 4 nages
- **Super Gaillards** : technique avancées

- **Déploiement nouvelle section** :
 - dispositif "Apprendre à nager"
 - Jardin aquatique (3/5ans)



➔ Compétition



- Natation/Eau libre
- Master
- Handisport

- **Redéploiement de 2 sections** :
 - Natation artistique (horizon 26)
 - Sauvetage sportif (FFSS) (horizon 26)

- **Complément de section** :
 - FFSA (horizon 26)

➔ Loisir



- Apprentissage Adultes
- Perfectionnement Ados
- Perfectionnement Adultes
- Nager, forme, Santé
- Handinage

- **Déploiement nouvelle section** :
 - Apprentissage ados (horizon 25)

PRINCIPES GENERAUX

Former l'élite sportive briviste en natation

Proposer un panel d'activité aquatiques compétitives:

- Natation artistique
- Sauvetage sportif.

Ouvrir la compétition aux jeunes handicapés (FFH et FFSA)

Donner une formation aquatique d'excellence à l'ensemble de nos licenciés, leur permettant d'évoluer dans tous les types de pratiques, tant en loisirs qu'en scolaire ou en compétition, et dans toutes les disciplines.

Inculquer les valeurs de travail et de combativité, tant que de plaisir et de respect.

Promouvoir le sport à Brive comme vecteur de communication et d'intégration.

Inscrire sur le long terme la présence briviste sur les championnats nationaux dans toutes les disciplines.

S'inscrire comme une référence de l'accès au Haut-niveau en Ex-Limousin et Nouvelle Aquitaine :

- Développer les sections scolaires tant dans le public que le privé
- Viser le label club Excellence
- Viser l'ouverture d'un CAF à Brive

Promouvoir l'action bénévole au sein du club.

PRINCIPES GENERAUX



La carrière du sportif au sein du club est prévu en fonction de valeurs simples et reconnaissables par tous.

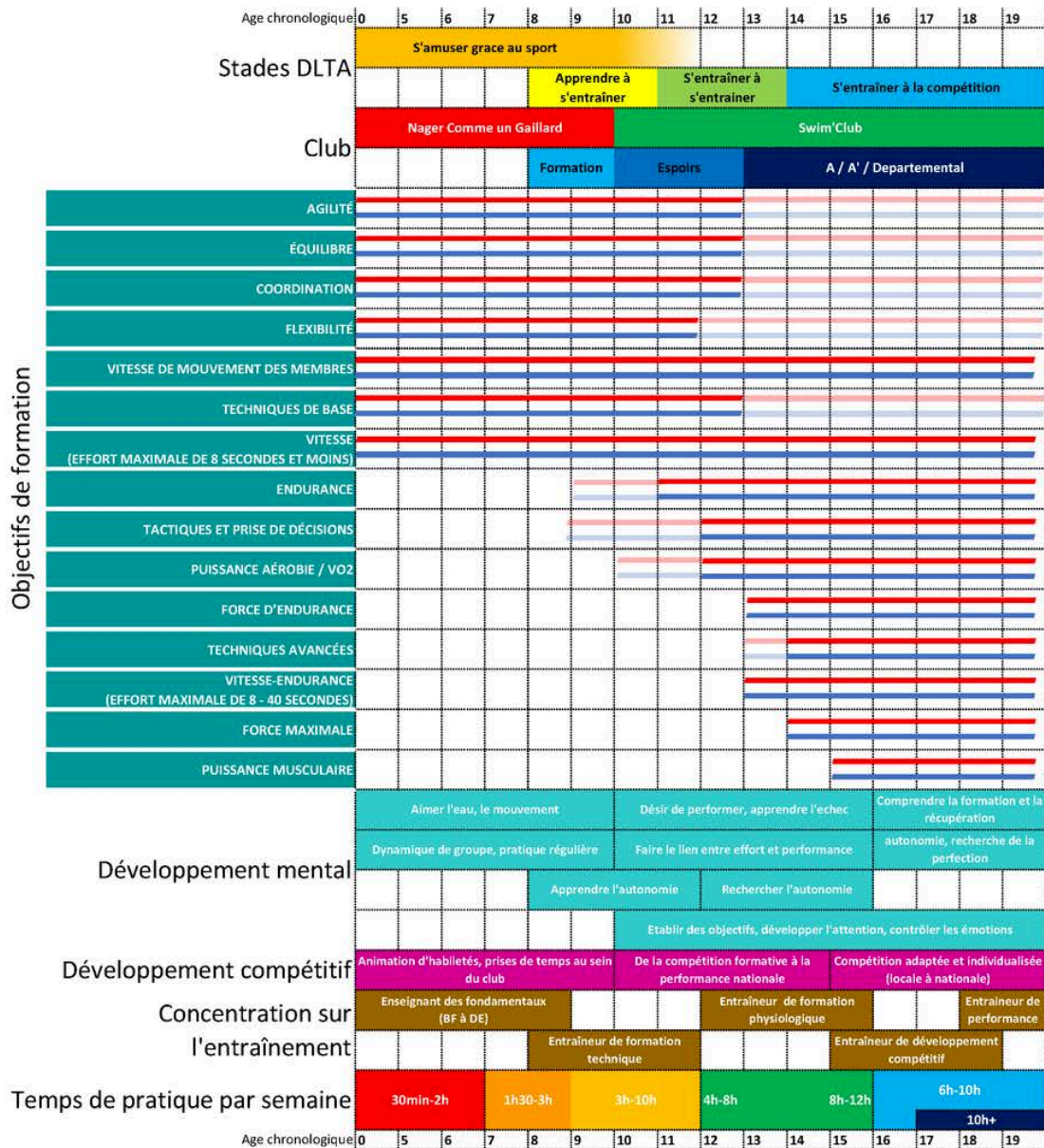
Les sections du club s'intègrent parfaitement au plan de carrière précédent.



PRINCIPES GENERAUX

Le développement à long terme de l'athlète

(basé sur le travail effectué par CANADA SWIMMING et adapté au CN Brive)





NAGER COMME UN GAILLARD

PHILOSOPHIE

Apprendre le savoir nager sécuritaire et acquérir des compétences sportive et aquatiques par le plaisir de pratiquer.

S'amuser grâce au sport.

OBJECTIFS

- Valider successivement les nouveaux tests ENF
- Être capable de se sauver.
- Apprendre à son rythme.
- Posséder systématiquement un bagage technique suffisant pour une pratique ludique en toute sécurité.
- Posséder le bagage technique pour une pratique sportive non compétitive et pour envisager le passage d'examens, de diplômes, titres ou certifications contenant des épreuves de natation.
- Posséder le bagage technique requis pour une pratique compétitive au sein de l'une de nos sections : Natation, Sauvetage ou Natation artistique.

CAPACITE A DEVELOPPER

- Agilité
- Equilibre
- Coordination
- Flexibilité
- Vitesse de mouvement des membres
- Techniques de base
- Vitesse

➔ Identité





NAGER COMME UN GAILLARD

FONCTIONNEMENT

Un Passeport est donné à chacun, selon des compétences essentielles, afin de valider ce « Savoir Nager ». Il doit permettre aux éducateurs de posséder des objectifs de travail clairs tout en facilitant la répartition dans les groupes, ainsi qu'aux parents de suivre l'évolution de leurs enfants.

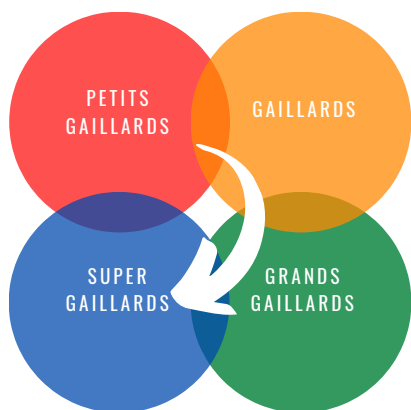
Un circuit de rencontre interne à l'école de natation permet de créer de la cohésion autour de la pratique sportive en maintenant l'aspect convivial et associatif : La Kidz League, hiver et été..

Un « Pack Ecole de l'eau » est donc proposé en début de saison :

- Un bonnet aux couleurs de l'école de natation du club
- Le Passeport de l'école de l'eau
- Une récompense remise en fin de saison :
 - Bracelet Or pour une validation complète du niveau
 - Bracelet Argent pour une validation supérieure à 50%
 - Bracelet Bronze pour une validation inférieure à 50%

Ce pack permet d'impliquer l'enfant dans son apprentissage et dans l'environnement du club.

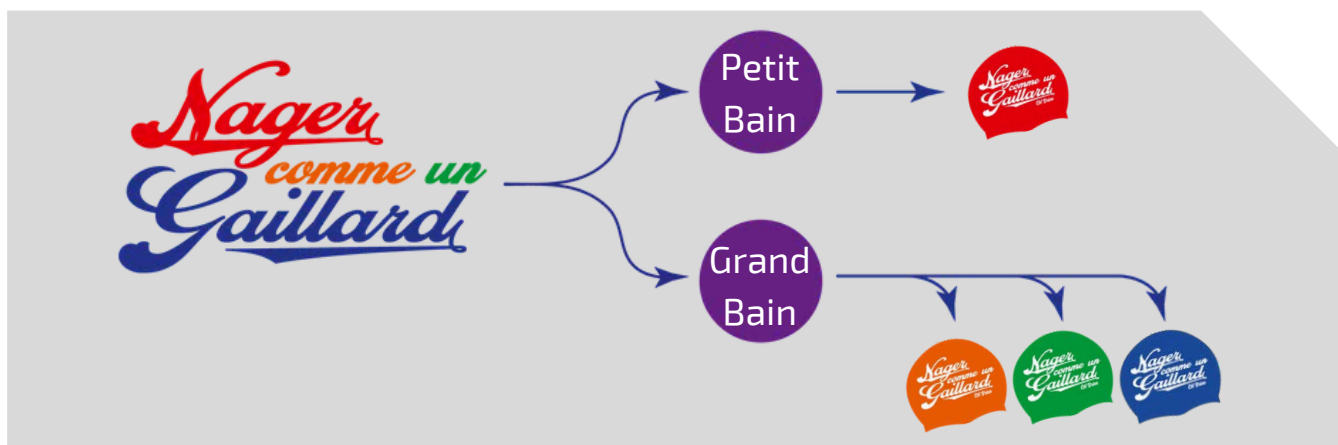
➔ NCG en infographie



"Nager comme un Gaillard" doit prendre en compte à la fois les obligations fédérales en termes de formation (ENF) et nos spécificités de pratique (Natation, Sauvetage, Natation artistique), afin que nos jeunes puissent s'orienter vers la pratique de leur choix avec toutes les clés nécessaires à leur épanouissement.

L'objectif est donc de former les jeunes à l'obtention du plus grand nombre de compétences natatoires et de favoriser l'apprentissage des fondamentaux de nos 3 disciplines.

Chaque niveau comprend donc une somme de 12 compétence à acquérir avant de passer au niveau supérieur.





PETITS GAILLARDS

Aimer l'eau et se sauver

6 à 8 ans

Donner le goût de l'eau
Donner les bonnes habitudes de sécurité dans l'eau
Construire le mouvement aquatique
Découvrir la dynamique de groupe

Valider l'Attestation du Savoir Nager Sécuritaire (ASNS)

COMPETENCES

Niveau 1

- Descendre tout seul dans l'eau par l'échelle
- Souffler par la bouche en comptant jusqu'à 5
- Souffler par le nez en comptant jusqu'à 5
- Se mettre en boule et se laisser remonter à la surface
- Se mettre en boule et se laisser descendre en soufflant fort
- Ramasser 3 objets espacés à au moins 1m de fond
- Faire l'étoile sur le ventre pendant 5s
- Faire l'étoile sur le dos pendant 5s
- Se laisser tomber du bord en avant
- Se laisser tomber du bord en arrière
- Faire le poirier en tenant au moins 3s
- Descendre s'asseoir à au moins 1m50 en s'aidant de la perche

Niveau 2

- Sauter en avant du bord et se laisser remonter sans bouger
- Sauter en arrière du bord et se laisser remonter sans bouger
- Faire la flèche sur le ventre en comptant jusqu'à 10
- Faire la flèche sur le dos en comptant jusqu'à 10
- Passer d'une étoile sur le ventre à une étoile sur le dos par le côté
- Passer d'une étoile sur le dos à une étoile sur le ventre par le côté
- Passer d'une étoile sur le ventre à une étoile sur le dos dans l'axe
- Passer d'une étoile sur le dos à une étoile sur le ventre dans l'axe
- Se déplacer au moins 18m sur le ventre sans matériel en soufflant en comptant jusqu'à 5
- Se déplacer au moins 18m sur le dos sans matériel avec les oreilles dans l'eau et une parfaite aisance
- Faire un plongeon canard et attraper un objet situé entre 1m20 et 1m50
- Valider le savoir nager sécuritaire

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Enseignant des fondamentaux (BF à DE)
- Construit la confiance et l'estime de soi, réduit le stress
- Construit le corps, améliore la souplesse et développe la position et l'équilibre
- Construit la respiration aquatique
- Apprend aux enfants à bouger dans l'eau et à être actifs
- Utilise le plaisir et le jeu pour faire progresser



GAILLARDS

Savoir-faire physique et introduction au sport

6 à 11 ans

Expériences, gratifiantes et progressives
Agilité, équilibre et coordination

La sécurité dans l'eau et les habiletés du mouvement

Un court effort de vitesse grâce à l'exercice d'agilité

Le développement de la force en utilisant le propre poids du corps

Valider l'étape Bronze du Pass'sports de l'eau

COMPETENCES

Niveau 1

- Faire 4m sur le ventre en passant 1 fois les bras sur les côtés et en se laissant glisser
- Faire 4m sur le dos en passant 1 fois les bras sur les côtés et en se laissant glisser
- Faire 25m battement sur le dos parfaitement aligné
- Faire 25m en battement sur le ventre, bras le long du corps, en soufflant en continu sur au moins 5s et en inspirant en alternance des 2 côtés
- Faire une roulade avant en partant sur le ventre
- Faire une roulade avant en partant sur le dos
- Faire une roulade arrière en partant sur le ventre
- Faire une roulade arrière en partant sur le dos
- Nager 25m en dos "Tic-Tac" sans temps morts et avec des battements rapides
- Nager 25m en crawl, sans temps morts, des battements rapide et en inspirant en alternance des 2 côtés
- Plonger du bord et se laisser glisser 5m
- Pass'sport de l'eau bronze ?

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Enseignant des fondamentaux (BF à DE)
- PHYSIQUE :
 - Inclure des habiletés de saut et de lancer, d'agilité, d'équilibre, de coordination et de vitesse dans et à l'extérieur de l'eau
 - Développer la vitesse et l'endurance grâce à des jeux AMUSANTS
- TECHNIQUE
 - Enseigner les habiletés de base de la natation – nages alternées, les virages, les départs
 - Donner des connaissances sur l'utilisation de base de l'équipement de natation
 - Utilise le plaisir et le jeu pour faire progresser
- TACTIQUE
 - Introduire les règlements simples et l'éthique du sport
 - Introduire des occasions de base de courses et la compréhension de la compétition (KidzLeague)
- MENTAL
 - Renforcer une attitude positive face au sport
 - Introduire l'idée de la confiance en soi et de la persévérance
- STYLE DE VIE
 - Faire la promotion et enseigner la sécurité
 - Insister sur les aspects agréables et amusants
 - Faire la promotion du Fair-play
 - Développer une attitude positive envers l'activité et la participation
 - Faire la promotion du travail d'équipe



GRANDS GAILLARDS

Savoir-faire physique et introduction au sport

6 à 11 ans

Expériences, gratifiantes et progressives

Agilité, équilibre et coordination

La sécurité dans l'eau et les habiletés du mouvement

Un court effort de vitesse grâce à l'exercice d'agilité

Développement de la force en utilisant le propre poids du corps

Valider l'étape Argent du Pass'sports de l'eau

COMPETENCES

Niveau 1

- Faire un plongeon du plot suivi d'une coulée de 7m à la tête
- Faire un départ en dos suivi d'une coulée de 3m à la tête
- Faire 25m en crawl rattrapé en respirant tous les 3 mouvements, avec une roulade devant le mur
- Faire 25m en crawl opposé en respirant tous les 3 mouvements, avec une roulade devant le mur
- Faire 25m en crawl avec un tuba frontal
- Faire 25m en dos opposé avec une roulade ventrale devant le mur
- Faire 25m en ondulations avec les bras le long du corps et des palmes courtes
- Faire 25m en ondulations 4 faces avec des palmes en changeant de côté toutes les 4 ondulations
- Faire 15s d'ondulations verticales avec les palmes et les bras croisés
- Faire 10s de gainage, 10s de coordination et 5 sauts gagnés sur un tapis
- Pass'sport de l'eau 1 ?
- Pass'sport de l'eau 2 ?

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Enseignant des fondamentaux (BF à DE)
- PHYSIQUE :
 - Inclure des habiletés de saut et de lancer, d'agilité, d'équilibre, de coordination et de vitesse dans et à l'extérieur de l'eau
 - Développer la vitesse et l'endurance grâce à des jeux AMUSANTS
- TECHNIQUE
 - Enseigner les habiletés de base de la natation – 3 styles, les virages, les départs
 - Donner des connaissances sur l'utilisation de base de l'équipement de natation
 - Utilise le plaisir et le jeu pour faire progresser
- TACTIQUE
 - Introduire les règlements simples et l'éthique du sport
 - Introduire des occasions de base de courses et la compréhension de la compétition (KidzLeague)
- MENTAL
 - Renforcer une attitude positive face au sport
 - Introduire l'idée de la confiance en soi et de la persévérance
- STYLE DE VIE
 - Faire la promotion et enseigner la sécurité
 - Insister sur les aspects agréables et amusants
 - Faire la promotion du Fair-play
 - Développer une attitude positive envers l'activité et la participation
 - Faire la promotion du travail d'équipe



SUPER GAILLARDS

Développement des habiletés vers l'entraînement

8 à 11 ans

Expériences, gratifiantes et progressives
 Agilité, équilibre et coordination
 Développement des habiletés du mouvement
 Développement de la vitesse et de l'endurance
 Développement des habiletés techniques et physiques en natation
 Développement de la force en utilisant le propre poids du corps

Valider l'étape Or ou Noire du Pass'sports de l'eau

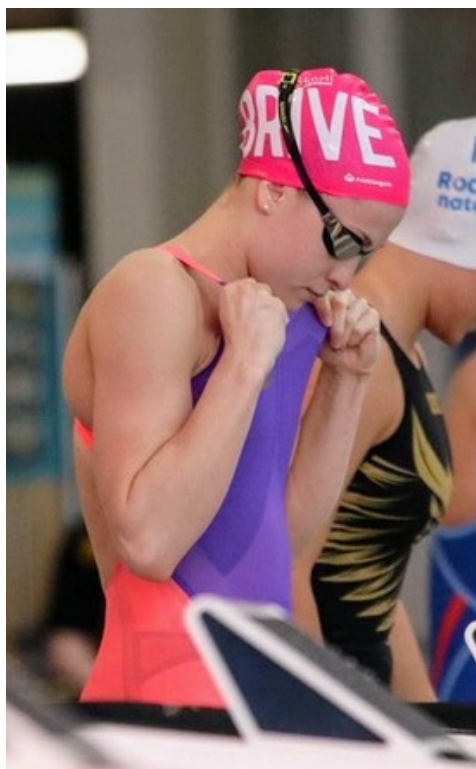
COMPETENCES

Niveau 1

- o Faire un départ plongé avec une coulée de 7m en papillon
- o Faire un départ avec une coulée de 7m en dos
- o Faire un départ plongé avec une coulée de 7m en crawl
- o Faire 50m en crawl rattrapé 3 temps avec une culbute et une coulée de 5m à la tête
- o Faire 50m en crawl opposé 3 temps avec une culbute et une coulée de 5m à la tête
- o Faire 50m en dos avec une culbute et une coulée de 3 m à la tête
- o Faire 50m en ondulations sur le ventre sans matériel, bras en haut et sans temps morts à la respiration
- o Faire 50m en ondulations sur le dos sans matériel
- o Faire 15m au moins en papillon avec 3 respirations au minimum
- o Faire 25m en bras de brasse avec battements, sans temps morts
- o Faire 25m en ciseaux de brasse 2 temps sur le dos avec un pull-buoy
- o Faire 25m en brasse

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Enseignant des fondamentaux (BF à DE)
- PHYSIQUE :
 - o Inclure des habiletés de saut et de lancer, d'agilité, d'équilibre, de coordination et de vitesse dans et à l'extérieur de l'eau
 - o Développer la vitesse et l'endurance grâce à des jeux AMUSANTS
- TECHNIQUE
 - o Enseigner les habiletés de base de la natation – 4 styles, les virages, les départs
 - o Donner des connaissances sur l'utilisation de base de l'équipement de natation
 - o Utilise le plaisir et le jeu pour faire progresser
- TACTIQUE
 - o Introduire les règlements simples et l'éthique du sport
 - o Introduire des occasions de base de courses et la compréhension de la compétition (KidzLeague)
- MENTAL
 - o Renforcer une attitude positive face au sport
 - o Introduire l'idée de la confiance en soi et de la persévérance
- STYLE DE VIE
 - o Faire la promotion et enseigner la sécurité
 - o Insister sur les aspects agréables et amusants
 - o Faire la promotion du Fair-play
 - o Développer une attitude positive envers l'activité et la participation
 - o Faire la promotion du travail d'équipe



LA TEAM CNB

PHILOSOPHIE

- Implanter durablement les conditions de la performance.
- Optimiser le potentiel de l'individu dans un système sportif novateur respectueux du développement de la personne
- Donner le goût de l'effort partagé, du travail et garder l'esprit du jeu et du plaisir.
- Performer dans un environnement positif.



➔ Identité



OBJECTIFS

Pérenniser les conditions de la performance en natation, tout en prenant compte les contraintes fédérales et locales, tant en termes d'organisation sportive, qu'en termes d'équipements.

Le but est donc de s'adapter aux conditions d'entraînement tout en remplissant les critères nécessaires à l'accès au haut-niveau.

L'ambition sportive est :

- D'assurer une présence permanente du club à tous les échelons de compétitions, du très local au national,
- De développer au maximum le potentiel des nageurs vers des podiums nationaux et des sélections nationales,
- De pérenniser la présence du club en N2 (natation artistique)
- De développer le Sauvetage Sportif au niveau N2
- De développer la natation handisport au niveau national
- De favoriser la formation des jeunes, afin d'alimenter chaque année de façon régulière les groupes avec les meilleurs éléments possibles.

L'ensemble des mesures de fonctionnement doit permettre au club de conserver un niveau national minimal compris entre la 90e et la 110e place française. A l'échelon local, cela permettra de pérenniser un Top 5 Nouvelle Aquitaine.

TEAM CNB NATATION

FONCTIONNEMENT

Afin de créer les conditions de la performance nous mettrons en place un suivi du nageur :

- Suivi médical trimestriel
- Kinésithérapeute : prévenir et gérer les blessures
- Préparateur mental : Optimiser la performance par la gestion des aspects cognitifs
- Préparateur physique : Optimiser la performance par l'action sur les capacités physiques du sportif
- Nutritionniste/diététicien

Des stages de préparations aux échéances sont organisés pour optimiser l'entraînement, développer l'esprit d'équipe et de club, ainsi que la réussite lors des championnats ou des qualifications :

- Stage de pré-saison : 15 jours fin Août : Brive.
- Stage vacances de Toussaint : 10 jours ; Brive
- Stage vacances d'Hiver : 15 jours ; 7 jours Brive/7 jours Extérieur, limité aux qualifiés ou qualifiables aux championnats
- Stage vacances d'Avril : 7 jours la deuxième semaine ; Extérieur
- Stage estival de préparation aux championnats : 10 à 20 jours avant les Championnats de Juillet, pour les qualifiés : Brive

L'ensemble des nageurs de ces groupes à pour obligation de participer aux Interclubs toutes catégories, ainsi qu'aux interclubs avenir ou jeunes en fonction de son appartenance à l'une ou l'autre de ces catégories. Le but étant de valoriser l'esprit d'équipe et de permettre la constitution du plus grand nombre d'équipes possible.

Chaque nageur appelé en sélection (départementale, régionale ou plus) a l'obligation d'honorer sa sélection.

Afin d'optimiser l'entraînement des nageurs et de devenir l'un des dépositaires de l'accès au Haut-Niveau en Nouvelle-Aquitaine, un projet de section d'excellence sportive est à l'étude pour une mise en route à horizon septembre 2024, venant compléter l'offre "Bossuet".

Afin de favoriser l'implication et la cohésion, les nageurs ont également l'obligation de participer aux événements du club : animations, compétitions organisées, opérations financières, ...

Chaque nageur et chaque parent reçoit en début de saison le règlement intérieur de la section, sous forme d'une charte reprenant les obligations en termes de conduite et de respect des installations, les obligations sportives, le fonctionnement des entraînements mais aussi les différentes participations aux hébergements, trajets, repas, ...



➔ Team Natation en infographie

FORMATION

8/11ans



ESPOIRS

10/13ans



DEPARTEMENTAL

13ans et plus



GRUPE A'

13ans et plus



GRUPE A

13ans et plus



FORMATION

Développement des habiletés d'entraînement

8 à 11 ans

Formation technique des nageurs aux 4N FINA, aux virages et départs
vélocité, endurance, souplesse, coordination

Développement de l'esprit d'équipe et de compétition.

Initiation à l'échauffement à sec.

Répétitions des habiletés jusqu'à leur maîtrise avant la période de croissance

Entraînement systématique de la souplesse

Développement des attitudes positives envers soi, les autres et le sport

COMPETENCES

- o Nager 200m crawl avec départ et tous les virages, sans respirations avant et après le mur, en 3 temps
 - o Nager un 100m 4 nages avec le départ et tous les virages
 - o Faire 50m dans chaque nage, avec les virages
 - o Faire 100m en crawl rattrapé en hypoxie
 - o Faire 25m en crawl opposé en hypoxie
 - o Nager 400m crawl avec palmes et tuba frontal et avec les culbutes
 - o Nager 100 crawl avec moins de 25 coups de bras par longueur
 - o Faire un départ plongé avec une coulée de 10m en ondulations, suivis de 3 mouvements le plus vite possible
 - o Faire un départ en dos avec une coulée de 8m en ondulations, suivis de 3 mouvements le plus vite possible
 - o Connaître 5 étirements
 - o Connaître un échauffement à sec
 - o Connaître 3 éducatifs dans chaque nage
- o Participer à la ligue Espoirs, aux interclubs, au championnat départemental été



3h mini Stages 40 sem.

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Entraîneur de formation technique (DE et plus)
- PHYSIQUE :
 - o Continuer à développer l'agilité, l'équilibre, la coordination dans et hors de l'eau
 - o Continuer à développer la vitesse et l'endurance grâce à des jeux amusants dans et hors de l'eau
 - o Utiliser un medecine-ball, un fit-ball et des exercices avec le corps pour la force ainsi que des exercices de sauts sans élan
 - o Présenter des exercices de base de souplesse et des idées d'échauffement et d'étirement
- TECHNIQUE
 - o Affiner progressivement les habiletés de la natation : styles, virages, départs, coulées
 - o Enseigner les habiletés de base d'entraînement : rythme, coups de bras, ...
- TACTIQUE
 - o Inclure des compétitions, mesurer la maîtrise des habiletés aérobies, la vitesse de courte durée
 - o Présenter des principes de base de la course : stratégies de rythme, objectifs de temps de passage
- MENTAL
 - o Présenter l'idée de la préparation mentale
 - o Promouvoir la compréhension du rôle de l'entraînement pour atteindre les objectifs
 - o Continuer à promouvoir l'idée de la persévérance et de la confiance à soi
 - o Continuer à développer la concentration et le le renforcement positif pour l'effort et la réussite
- STYLE DE VIE
 - o Promouvoir le sport comme un engagement de style de vie
 - o Donner une connaissance sur les changements que la puberté provoquera
 - o Présenter la discipline et la structure, la relation entre l'effort et le résultat
 - o Continuer à promouvoir le travail d'équipe et les habiletés d'interaction personnelle



ESPOIRS

Construire le corps pour les performances futures

11 à 13 ans

Développement du système aérobie

Maintien et consolidation des habiletés, de la vitesse et de la souplesse

Développement de la force et entraînement constant de la souplesse

Apprendre les habiletés mentales nécessaires pour traiter avec la compétition

COMPETENCES

- Maîtriser les 4 nages AQUA
- Endurance et Vitesse
- Echauffements et étirements
- Participer aux Ligues Espoirs, Interclubs
- Participer aux championnats tri-départementaux
- Participer aux championnats régionaux
- Participer aux sélections Corrèze
- Participer à des meetings locaux de préparation
- Participer aux LNA challenges



5 à 8h
Stages
46 sem.

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Entraîneur de formation technique et physiologique (DE et plus)
- PHYSIQUE :
 - Mettre l'accent sur la condition physique générale et équilibrée
 - Mettre la priorité sur l'entraînement aérobie
 - Commencer l'entraînement de force des filles à la puberté.
 - Commencer l'entraînement de force des garçons à la puberté
 - Concentrer sur la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles et continuer l'entraînement de la souplesse
- TECHNIQUE
 - Consolidation des habiletés spécifiques à la natation
 - Inclusion d'une approche individualisée pour traiter des points forts et des points faibles
- TACTIQUE
 - Inclure les premières phases de la préparation spécifique aux tactiques de course
 - Enseigner et observer différentes tactiques individuelles de course
- MENTAL
 - Présenter les habiletés pour fixer des objectifs (à court et à moyen termes)
 - Enseigner la patience et le contrôle de soi
 - Continuer à développer la concentration
 - Continuer à promouvoir le renforcement positif
- STYLE DE VIE
 - Enseigner les besoins de base de la nutrition et de l'hydratation
 - Promouvoir l'utilisation d'un registre d'entraînement et de performances
 - Présenter les habiletés pour la gestion du temps et la compréhension de la planification et de la périodisation
 - Promouvoir l'utilisation des techniques de repos et de récupération
 - Continuer à promouvoir le travail d'équipe et les habiletés d'interaction personnelle



DEPARTEMENTAL

Développement de la performance compétitive

13 ans et plus

Construire la confiance en soi
Approche individualisée de l'entraînement
Gestion de la performance de niveau départementale
Développement de l'autonomie et de l'indépendance

COMPETENCES

- Maîtriser les 4 nages AQUA
- Endurance et Vitesse
- Echauffement et étirements
- Participer aux interclubs TC
- Participer aux championnats tri-départementaux
- Participer à au moins 1 Lim'Cup



3h mini Stages
40 sem.

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Entraîneur de formation physiologique (DE et plus)
- **PHYSIQUE :**
 - Préparation physique spécifique à l'épreuve et individualisé
 - Continuer à développer la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles
 - Concentrer sur la préparation optimale: rasage et sommet de la forme
- **TECHNIQUE**
 - Nécessite un bon niveau de compétence dans tous les styles de natation
 - Développer une individualisation des habiletés: "style personnel"
 - Faire de la simulation de compétition
- **TACTIQUE**
 - Concentrer la préparation tactique spécifique à l'épreuve et à la distance
 - Développer la capacité d'un athlète à planifier et évaluer la compétition
 - Développer la capacité d'un athlète à s'adapter à différentes situations compétitives
 - Développer la capacité d'un athlète à observer et à s'adapter à ses adversaires
- **MENTAL**
 - Présenter les habiletés pour fixer des objectifs (à court et à moyen termes)
 - Enseigner la patience et le contrôle de soi
 - Continuer à développer la concentration
 - Continuer à promouvoir le renforcement positif
- **STYLE DE VIE**
 - Une meilleure connaissance de l'hydratation et de la nutrition
 - Affiner la prévention des blessures, le repos et les stratégies de récupération
 - Promouvoir le développement personnel constant



A'

Développement de la performance compétitive

13 ans et plus

Construire la confiance en soi
Approche individualisée de l'entraînement
Gestion de la performance de niveau régionale
Développement de l'autonomie et de l'indépendance

COMPETENCES

- Spécialisation de l'entraînement
- Endurance, vitesse et résistance
- Echauffement, étirement et préparation physique
- Participer aux interclubs TC
- Participer aux championnats régionaux
- Participer aux meetings locaux
- Participer aux championnats tri-départementaux



6h mini Stages
46 sem.

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Entraîneur de développement physiologique (DE et plus)
- **PHYSIQUE :**
 - Préparation physique spécifique à l'épreuve et individualisé
 - Continuer à développer la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles
 - Concentrer sur la préparation optimale: rasage et sommet de la forme
- **TECHNIQUE**
 - Nécessite un bon niveau de compétence dans tous les styles de natation
 - Développer une individualisation des habiletés: "style personnel"
 - Faire de la simulation de compétition
- **TACTIQUE**
 - Concentrer la préparation tactique spécifique à l'épreuve et à la distance
 - Développer la capacité d'un athlète à planifier et évaluer la compétition
 - Développer la capacité d'un athlète à s'adapter à différentes situations compétitives
 - Développer la capacité d'un athlète à observer et à s'adapter à ses adversaires
- **MENTAL**
 - Promouvoir la responsabilité personnelle et l'engagement dans la prise de décision
 - Affiner la concentration et le contrôle de la pensée – se parler/signaux verbaux (traiter les distractions et les pensées négatives)
 - Affiner les habiletés pour fixer des objectifs (court, moyen et long terme)
 - Consolider les routines de performances et la préparation pré-compétition
- **STYLE DE VIE**
 - Une meilleure connaissance de l'hydratation et de la nutrition
 - Affiner la prévention des blessures, le repos et les stratégies de récupération
 - Promouvoir le développement personnel constant



A

Atteindre la meilleure performance le jour J

13 ans et plus

Programme optimisé vers la meilleure performance à un moment spécifique
Approche optimisée en fonction d'un un plan annuel d'entraînement précis
Capacité nager à haute intensité dans différents environnements
Assumer un rôle de leadership dans des groupes
Programmation auto-gérée avec l'aide de l'entraîneur

COMPETENCES

- Spécialisation de l'entraînement
- Endurance, vitesse et résistance
- Echauffement, étirement, préparation physique et musculations
- Horaires aménagées
- Participer aux interclubs TC
- Participer aux championnats régionaux et nationaux
- Participer aux meetings régionaux et nationaux
- Participer aux championnats tri-départementaux



8h mini Stages
46 sem.

RÔLE DE L'EDUCATEUR

- Entraîneur de performance(DE et plus)
- PHYSIQUE :
 - Concentration sur le maintien et l'amélioration des capacités physiques en fonction de la recherche de la performance
 - Promouvoir la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles
 - Concentration sur une approche complètement individualisée
 - Donner de fréquents congés prophylactiques (préventifs)
- TECHNIQUE
 - Assurer l'affinage des habiletés spécifiques au sport
 - Inclure des habiletés d'entraînement spécifiques à l'épreuve/la compétition qui doivent être automatiques/une seconde nature
 - Développer la capacité d'improviser avec les habiletés
- TACTIQUE
 - Développer des stratégies efficaces en compétition
 - Adapter les stratégies aux situations
 - Modéliser tous les aspects possibles des performances dans l'entraînement
 - Tenir compte des points forts, exploiter les points faibles des adversaires
- MENTAL
 - Promouvoir la prise de décision indépendante
 - Développer des athlètes capables de travailler dans un environnement d'équipe et d'évaluer les conseils provenant de sources externes
 - Consolider les habiletés et les routines mentales individualisées
 - Promouvoir des plans pour se concentrer et des stratégies pour s'adapter
 - Promouvoir la volonté de gagner et la détermination pour la compétition
- STYLE DE VIE
 - Nécessite une auto-surveillance bien développée
 - Meilleure connaissance de tous les domaines reliés au bien-être personnel

TEAM CNB MASTERS



FONCTIONNEMENT

Le but du groupe est de permettre de :

- Conserver des conditions de performance suffisantes à la pratique sportive vétérane.
- Optimiser le potentiel de l'individu dans un système sportif novateur respectueux du développement de la personne.
- Donner le goût de l'effort partagé et du travail,

L'objectif général est de donner les conditions de la performance en natation et en eau libre, tout en prenant compte les contraintes fédérales et locales.

L'ambition sportive de cette olympiade est d'assurer une présence permanente du club à tous les échelons de compétitions, du très local au national, en passant par les compétitions par équipe,

L'ensemble des mesures de fonctionnement prises doit permettre au club de conserver un niveau national compris entre la 150e et la 180e place française. A l'échelon local, cela permettra à termes de pérenniser un Top 15 Nouvelle Aquitaine.

➔ Les Maîtres en quelques mots

Objectif

Développement des qualités générales et spécifiques du nageur, Entraînement vers la pratique compétitive masters. Prise en compte et optimisation des capacités individuelles.

Prérequis

L'envie de participer aux compétitions masters.

Finalité

Championnats interclubs toutes catégories et masters. Championnats régionaux et nationaux masters

Fréquence d'entraînement

4x1h30 (8 choix de séances)

Effectif

35 maximum

TEAM CNB HANDISPORT



FONCTIONNEMENT

Le but du groupe :

Implanter durablement les conditions de la performance en prenant en compte le handicap.

Optimiser le potentiel de l'individu dans un système sportif novateur respectueux du développement de la personne

· Donner le goût de l'effort partagé, du travail et garder l'esprit du jeu et du plaisir.

L'objectif général est de pérenniser les conditions de la performance en FFH et FFN, tout en prenant compte les contraintes fédérales et locales, tant en termes d'organisation sportive, qu'en termes d'équipements.

Le but est donc de s'adapter aux conditions d'entraînement tout en remplissant les critères du label 2 étoiles FFH.

L'ambition sportive de cette olympiade est d'assurer une présence permanente du club à tous les échelons de compétitions, du très local au national.



Team Handisport en quelques mots

Objectif

Développement des qualités générales et spécifiques du nageur en lien avec le handicap,

Entraînement vers la pratique compétitive FFN et FFH.

Prise en compte et optimisation des capacités individuelles.

Prérequis

Satisfaire au recrutement des entraîneurs par le biais des tests annuels.

Finalité

Championnats interclubs toutes catégories et masters.

Championnats régionaux et nationaux FFN et FFH

Fréquence d'entraînement

3x1h30

Effectif

10 maximum



LE SWIMCLUB

PHILOSOPHIE

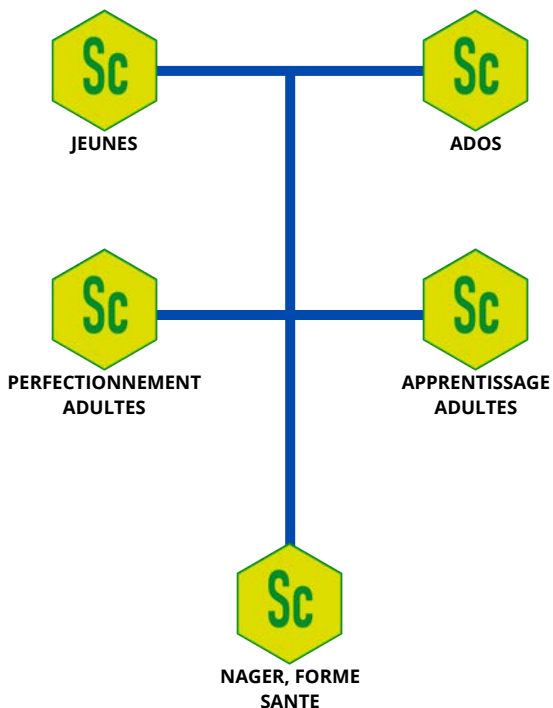
- Pratiquer et progresser en natation course sans contrainte compétitive.
- Se faire plaisir dans une activité sportive portée et moins traumatisante.
- Donner le goût de l'effort partagé.
- Se détendre grâce au sport
- Garder la forme grâce au sport
- Apprendre à se sauver

OBJECTIFS

- Apprendre et progresser dans les 4 nages.
- Proposer une pratique variée et adaptée à tous les publics.
- Proposer une pratique compétitive sur la base du volontariat

Proposer des contenus adaptés permettant l'apprentissage et le perfectionnement en natation, afin d'éviter l'accroissement saisonnier des noyades et permettre à tous de découvrir les plaisirs de l'eau.

➔ Identité





JEUNES

Objectif

Formation technique des nageurs aux 4N FINA, aux virages et départs, Vitesse, Endurance et Coordination Développement de l'esprit de groupe.

Prérequis

Avoir moins de 15ans et maîtriser au moins 3 nages.

Fréquence d'entraînement

2x 1h15 par semaine

Effectif

20 nageurs



ADOS

Objectif

Formation technique des nageurs aux 4N FINA, aux virages et départs, Vitesse, Endurance et Coordination Développement de l'esprit de groupe.

Prérequis

Avoir 15 à 18ans et maîtriser au moins 3 nages.

Fréquence d'entraînement

2x 1h30 par semaine

Effectif

24 nageurs



APPRENTISSAGE ADULTES

Objectif

Apprendre à se déplacer sur le dos et sur le ventre, Apprendre à rentrer dans l'eau Valider l'ASNS.

Prérequis

Avoir au moins 15ans et ne pas être aquaphobe.

Fréquence d'entraînement

1h00 par semaine

Effectif

6 nageurs



PERF ADULTES

Objectif

Formation technique des nageurs aux 4N FINA, aux virages et départs, Vitesse, Endurance et Coordination Développement de l'esprit de groupe.

Prérequis

Avoir 18ans et plus, maîtriser au moins 1 nage.

Fréquence d'entraînement

4x 1h30 par semaine (8 créneaux au choix)

Effectif

35 nageurs



NAGER, FORME SANTE

Objectif

Formation technique des nageurs aux 4N FINA, aux virages et départs, Vitesse, Endurance et Coordination Développement de l'esprit de groupe. Perfectionnement en fonction des contraintes motrices de chacun Apprentissage adapté aux contraintes physiques et mentales des apprenants

Prérequis

- o Groupe 1 : non nageur
- o Groupe 2 : Maîtrise d'une nage
- o Groupe 2 : Maîtrise de 2 nages

Fréquence d'entraînement

1 à 2x 1h30 par semaine

Effectif

30 nageurs

LE MILIEU NATUREL POUR TOUS

➔ J'apprends



➔ Je nage



➔ Je suis licencié



ACTIVITÉS ESTIVALES

Proposer des activités complémentaires à celles du reste de l'année.

Augmenter le potentiel d'accueil des enfants dans le cadre de l'apprentissage de la natation.

Trouver des revenus supplémentaires pour le club.

Participer à la dynamisation du lac du Causse.

J'APPRENDS



J'APPRENDS A NAGER

Pour les enfants de 6 à 12 ans

Dispositif GRATUIT
Assurance obligatoire

Nombre de séances
10 × 1 heure

- Apprendre à nager aux enfants des ZRR et QPV
- Dispositif gratuit et subventionné
- Service public de la natation
- Enfants licenciés dans le club support
- Stages de 2 semaines sur Lissac : Mois de Juillet

➔ L'échéancier

➔ Juillet 2024

- Mise en place de 2 stages JAAN au mois de juillet
- Mise en place de 2 créneaux hebdomadaires de SummerSwim par semaine sur le mois de juillet

➔ Juillet 2025

- Mise en place de 4 stages JAAN aux mois de juillet et août
- Mise en place de 4 créneaux hebdomadaires de SummerSwim par semaine sur les mois de juillet et août
- Embauche d'un vacataire pour Août

➔ Juillet 2026

- Pérennisation du dispositif



SUMMER SWIM

- Stages d'apprentissage en milieu naturel pour les 6-12ans
- Compatible avec le label "Nager Grandeur Nature"
- Dispositif payant à la semaine : 60 € licence comprise, pour 5 séance par semaine
- Possibilité de s'inscrire sur plusieurs semaines
- Enfants licenciés FFN : licence spécifique 15€
- Dispositif permettant d'augmenter le nombre d'enfant atteignant le savoir nager tout en créant un revenu supplémentaire pour l'association



JE NAGE



➔ L'échéancier

➔ Juillet 2024

- Mise en place de 2 créneaux hebdomadaires NGN entraînement
- Mise en place de 2 créneaux hebdomadaires NGN perfectionnement

➔ Juillet 2025

- Mise en place de 4 créneaux hebdomadaires NGN entraînement
- Mise en place de 2 créneaux hebdomadaires NGN perfectionnement

➔ Juillet 2026

- Pérennisation du dispositif

NAGER GRANDEUR NATURE

- Entraînements en milieu naturel pour préparer SwimRun, Triathlon, Eau libre, ...
- Perfectionnement en milieu naturel pour ados et adultes en milieu naturel
- Tarification à 60€ la semaine
- Licence découverte à 2€

OBJECTIF

- Proposer de nouvelles activités sportives de pleine nature
- Permettre une continuité des activités sportives durant l'été
- Augmenter le nombre de licenciés
- Créer une source de revenu supplémentaire pour le club



JE SUIS LICENCIÉ

TEAM CNB

- Développer l'eau libre en proposant des entraînements spécifiques et la participation au circuit coupe de France
- Assurer une continuité de pratique pour les adhérents

➔ L'échéancier

➔ Juillet 2023

- Mise en place de 2 créneaux hebdomadaires SwimClub
- Mise en place de 2 entraînements quotidiens sur le mois de juillet
- Participation à 3 étapes de coupe de France

➔ Juillet 2024

- Mise en place de 2 créneaux hebdomadaires SwimClub
- Mise en place de 3 entraînements quotidiens sur le mois de juillet
- Participation à 5 étapes de coupe de France
-

➔ Juillet 2024

- Pérennisation du dispositif

SWIMCLUB

- Développer les compétences en milieu naturel
- Assurer une continuité de pratique pour les adhérents



ACTIONS SOCIALES



➔ Dispositif cité éducative

- Mettre à niveau les collégiens de 6e et 5e des établissements en QPV Rollinat et Jean Moulin de la ville de Brive
- Valider l'ASNS pour ces enfants
- Mettre en place 8 à 10 séances de natation
- Mettre en place un planning éducatif complémentaire (médiathèque, musée, ...)

➔ Stages AA

- Proposer, en complément de l'offre municipale, des stages Aisance Aquatiques lors des petites vacances, pour les enfant des QPV
- Proposer des stages Aisance Aquatiques et Apprendre à nager en milieu naturel pour les enfant des communes en ZRR.

ANIMATIONS ASSOCIATIVES



➔ Nager comme un Gaillard

- Noël : Chocolat chaud et brioches à l'issue des séances
- Pâques : Chasse aux œufs aux Perrières
- Durant l'année : Animations des stagiaires aux Brevets fédéraux
- Tous les semestres : Kids League : « compétition ENF » avec épreuves et jeux
- Avant chaque vacances : Passage des tests ENF en lien avec CD19.
- En continu : Validation des acquis (Passeport Club)
- Fin d'année : Kermes

➔ Team CNB

- Repas des compétiteurs (toutes sections)
- Journée à Lissac (toutes sections)
- Galas natation artistique

➔ SwimClub

- Sortie « ski nautique » en fin d'année (JEUNES et ADOS)
- Animations variées Handinage/NFS
- Repas Adultes avant chaque vacances scolaires

➔ Tous le club

- Barbecue fin d'année Lissac
- Pôt assemblée générale
- Galette des rois
- Repas de club