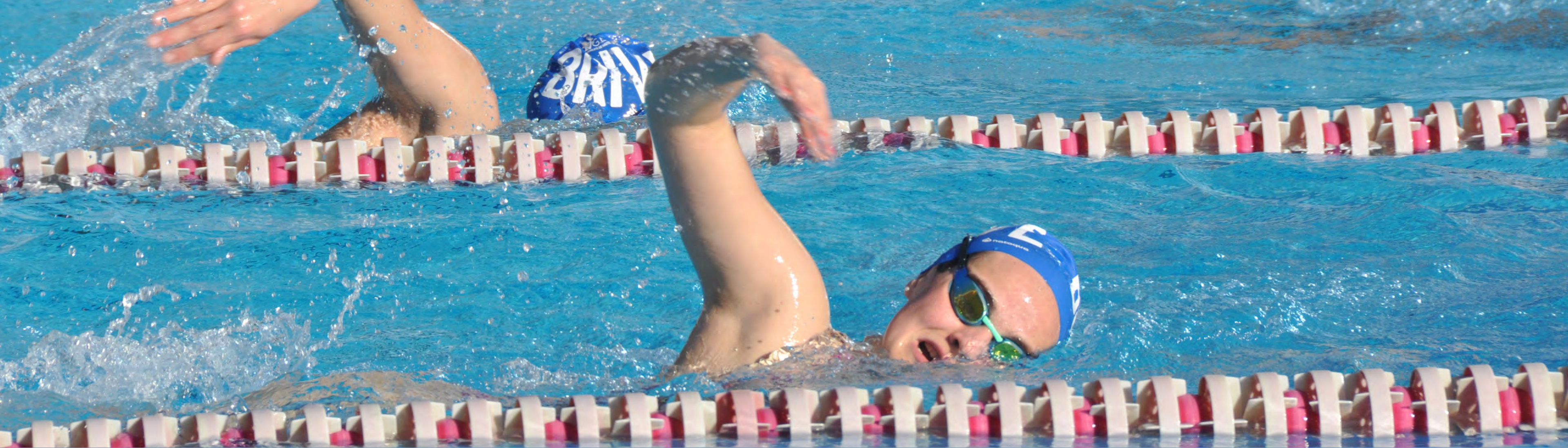




CLUB DES NAGEURS
DE BRIVE

Réunion Groupes A/ESPOIRS

Saison 2022/2023



QUELQUES NOTIONS

Les piliers de l'entraînement

Ce sont les fondamentaux obligatoire à l'organisation de la performance individuelle, peut importe le niveau

La régularité

Le sérieux

L'engagement

L'organisation

La récupération

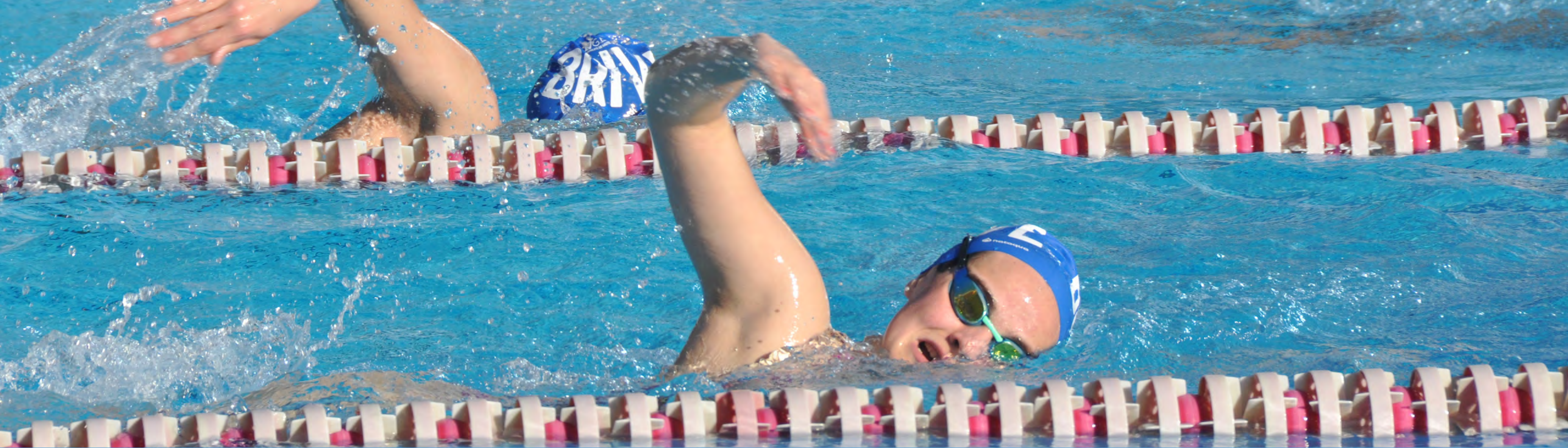
La pratique en chiffres

Un nageur du groupe A :
9000 €

Un nageur du groupe Espoirs :
3300 €

80% du temps de travail des
entraîneurs

Budget investi :
130 000 €



RAPPEL REGLEMENT COMPETITIONS

1 Reception des convocations

2 Remplissage du formulaire de
covoiturage et remplissage du
weezevent de paiement des repas

3 Rendez-vous général au point de
covoiturage.

En amont

1 Les parents peuvent assister aux compétitions. Ils ne peuvent passer l'intégralité de la compétition avec leurs enfants, et doivent rester dans les zones réservées au public.

2 Les nageurs doivent porter la tenue du club, ainsi que le bonnet durant les épreuves.

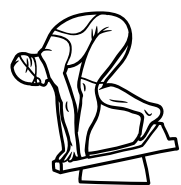
3 Les repas sont gratuits pour les parents covoitureurs et les officiels.

Pendant

1 Les parents covoitureurs souhaitant rentrer plus tôt doivent s'identifier auprès de l'entraîneur, et indiquer qui ils ramènent

2 Des points d'arrêts peuvent être mis en place au retour pour faciliter la récupération des nageurs.

Après



Compétitions

Le nageur s'engage à participer aux compétitions pour lesquelles il est sélectionné et aux compétitions par équipe.

Étant un compétiteur, elles sont obligatoires.



Championnats

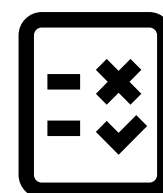
La qualification à un championnat Départemental, Régional, National ou une sélection dans une équipe se doit d'être honorée.

A ce titre, la participation y est obligatoire.



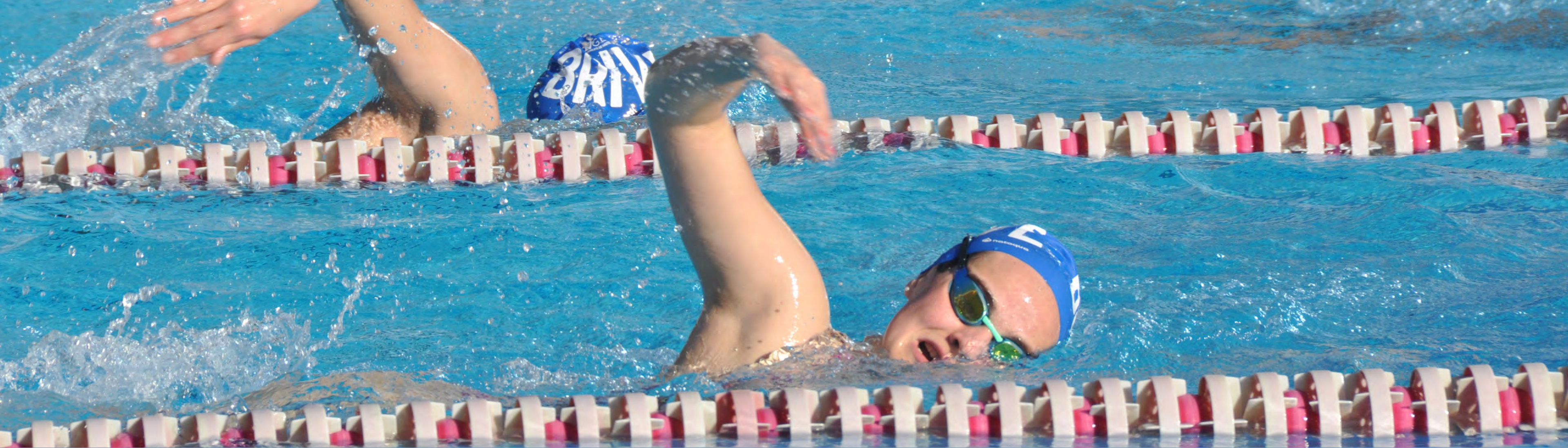
Absences

2 absences de participation aux compétitions pour lesquelles il est sélectionné entraîne la rétrogradation du nageur ou son retrait du groupe dans lequel il évolue.



Forfaits

Tout forfait non justifié par un certificat officiel (médical, ...) provoquera la facturation des engagements non nagés.



CALENDRIER GÉNÉRAL

Novembre

19/11/2022

Interclubs 19/23/87

Aubusson - 23



20/11/2022

Interclubs Poule LNA

Bordeaux - 33



26 & 27/11/2022

Meeting du NAC

Saint Léonard - 87



Décembre

04/12/2022

Interclubs Av/Je
Limoges - 87



10 & 11/12/2022

Championnats LNA Ju
Agen - 47



17 & 18/12/2022

Championnats LNA Je
Agen - 47



Janvier

21 & 22/01/2023

Championnats 19/23/87
Limoges - 87



27 AU 28/12/2023

Meeting National
BRIVE - 19



Février

25 & 26/02/2023

LNA TOUR

La Rochelle- 17



25 & 26/02/2023

Critérium 19/23/87

Saint Léonard - 87



Mars

11 & 12/03/2023

LNA Tour
Limoges - 87



25/03/2023

Meeting des Rascasses
Egletons - 19



Avril

01 & 02/04/2023

LNA Challenge
Bordeaux - 33



06 AU 10/04/2023

France Juniors
Chartres - 28



08 & 09/04/2023

LNA Conférence
Bordeaux - 33



08/04/2023

Challenge aux km
Ussel - 19



Mai

06 & 07/05/2023

LNA Challenge
Poitiers- 86



28/05/2023

Meeting des dauphins
Aixe/Vienne - 87



Juin

03 & 04/06/2023

Championnats 19/23/87

Limoges - 87



09 AU 11/06/2023

Championnats LNA Ju

Niort ? - 79



11 AU 16/06/2023

France Elite

Rennes - 35



17 & 18/06/2023

LNA Challenge

Bayonne - 64



Juillet

01 & 02/07/2023

Championnats LNA Be
Limoges - 87



18AU 23/07/2023

France Open été
Laval - 53





14



19

**Nombre
total au
17/11/2023**

1 Les meetings Nationaux

2 1 meeting Benjamins à l'extérieur

3 Les 1/2 journées Avenirs/Benjamins

4 Le calendrier sera mis à jour sur le site du club à chaque évolution

Il manque



RAPPEL REGLEMENT ENTRAINEMENTS

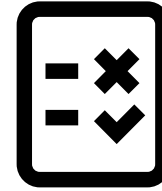


Fréquence

La régularité à l'entraînement est la pierre angulaire de la performance sportive.

Le nageur doit participer à l'ensemble des entraînements correspondant à son niveau de pratique.

Le non-respect du planning entraînera la rétrogradation ou le retrait du nageur du groupe dans lequel il évolue.



Absences

Toute absence doit être justifiée par écrit par le responsable légal. 3 absences non justifiées sont tolérées par mois. En cas de retard non justifié à l'avance, il sera impossible de prendre part à l'entraînement et l'absence sera considérée comme non justifiée. Le dépassement des 3 absences entraîne la rétrogradation du nageur ou son retrait du groupe dans lequel il évolue.

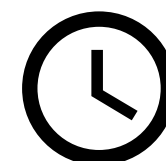


Horaires

les nageurs doivent se conformer aux horaires d'entraînement

.
Une arrivée après le début de séance et non justifiée verra le nageur exclu de l'entraînement du jour.

L'entraînement sera alors compté comme une absence injustifiée.



Echauffement

L'échauffement est présent au mur à la piscine.

Les nageurs doivent exécuter ce dernier dès leur arrivée, au pire 5min après l'heure de début de l'entraînement.

Une sanction, individuelle ou collective, pourra être prise dans le cas où l'échauffement ne sera pas réalisé sérieusement

Fréquence d'entraînement

Entraînements

6 possibles

Année 1 : 2 obligatoires
Année 2 : 3 obligatoires
Année 3 : 4+ obligatoires

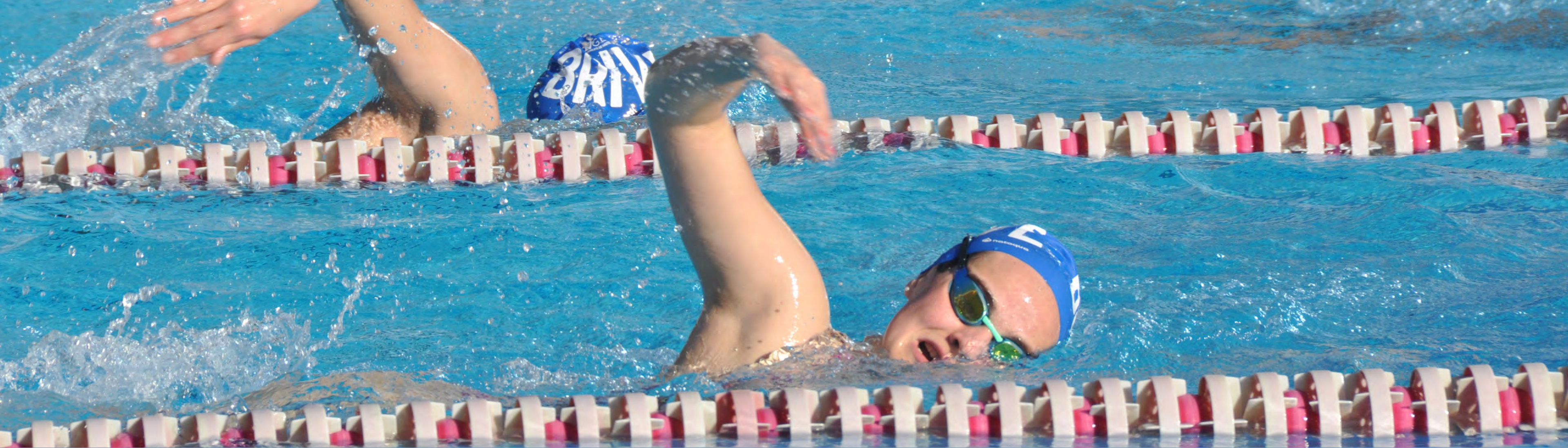
Espoirs

Entraînements

11 possibles

J1/J2 : 5+ obligatoires
J3+ : 7+ obligatoires
hors sect. : 6 obligatoires

A



APPLICATIONS REGLEMENTAIRES

1 Bilan de la période
novembre/décembre

2 Ajustement des groupes

3 Bilan périodique pendant chaque
vacances scolaires

**Après le
25/12/22**



STAGES

Fréquence d'entraînement

Stages

Espoirs

Toussaint : 15j / Noël : 5j
Hiver : 7j / Printemps : 10j+
Juillet : 15j / Août : 15j

Obligation :
100 %

extérieurs :
printemps

A

Toussaint : 15j / Noël : 4j
Hiver : 15j / Printemps : 10j+
Juillet : 15j / Août : 15j

Obligation :
100 %

extérieurs : hiver /
printemps

Possibilité de prise en charge à la
journée pour les nageurs éloignés

Février

17 AU 25/02/2023

Stage Callela

Prix : 280 €



Sélection fin février

Avril

17 AU 21/04/2023

Stage Andorre-la-Vieille

Prix : 280 €

Prix si Calella : 200 €



Sélection fin février



LE REGLEMENT SERA APPLIQUÉ

Aucune sanction n'est définitive.

Dans la mesure où un nageur montre son envie d'accéder ou de remonter dans un groupe, il sera intégré.