



# ***REUNION COMPETITION***

***Saison 2026***

# ***CULTIVER LA PERFORMANCE***



# ***CULTIVER LA PERFORMANCE***

 Développer les 6 piliers de la performance, pour tous les niveaux

**PHYSIQUE**

**TECHNIQUE**

**TACTIQUE**

**MENTAL**

**ENERGIE**

**NUTRITION**



# ***CULTIVER LA PERFORMANCE***

## ***PHYSIQUE***

- vitesse, endurance, résistance
- qualités athlétiques
- force
- coordination
- explosivité
- adaptation à la charge demandée

## ***TECHNIQUE***

- Développer le geste adapté à chacun
- Développer le vocabulaire moteur



# ***CULTIVER LA PERFORMANCE***

## ***TACTIQUE***

- Développer la stratégie de compétition
  - Multiplier les confrontations
  - Etre performant même en situation de fatigue
- Développer la stratégie d'entraînement
  - Adapter les cycles
  - Gérer les pics de formes
- Développer la stratégie de course
  - Individualiser les stratégies



## ***ENERGIE***

- Bien dormir, gérer et s'aménager des temps de repos
- S'organiser scolairement pour suivre les entraînements

# ***CULTIVER LA PERFORMANCE***

## ***NUTRITION***

- Bien manger
- Optimiser les apports
- Comprendre comment s'alimenter

## ***MENTAL***

- Apprendre à perdre
- Apprendre à se surpasser
- Ne pas avoir peur de l'effort
- Ne pas avoir peur de la compétition
- **GAGNER**



# ***CULTIVER LA PERFORMANCE***

## **GAGNER**

- GAGNER DU TEMPS
- GAGNER DES PLACES
- GAGNER SA SERIE
- GAGNER SA FINALE
- GAGNER UNE MEDAILLE
- GAGNER DES TITRES
- GAGNER DES SELECTIONS



# ***DÉVELOPPER LA CULTURE NATATION***

- Connaître son activité
- S'intéresser au sport
- Connaître les meilleurs
- Connaître ses adversaires
- Connaître ses propres références (temps, ...)



# ***COMPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT***



# **COMPRENDRE**

## **L'ENTRAÎNEMENT**

 Les 7 piliers indispensables de l'entraînement

**1**

*La surcharge progressive*

**2**

*Principe de continuité*

**3**

*Principe de variété*

**4**

*Individualisation*

**5**

*Alternance Charge/Récup*

**6**

*Spécificité*

**7**

*Charge utile*

# ***LE RÈGLEMENT INTERNE 2025***



# ***LES PARENTS***

- Les objectifs sont définis entre le nageur et l'entraîneur.
- Les parents s'engagent à respecter ces objectifs et à ne pas intervenir sur l'aspect sportif, tant durant l'entraînement que durant les compétitions.
- A ce titre :
  - Les parents doivent rester dans les gradins lors des entraînements
  - Les parents doivent rester dans les gradins ou les zones "public" lors des compétitions.
  - Les parents n'interfèrent pas avec les consignes des entraîneurs lors des compétitions et des entraînements.



# ***LES PARENTS***

- Les parents le souhaitant peuvent devenir chronométreur ou juge, rapprochez-vous des entraîneurs et des responsables des officiels
- **Sans officiels, pas de compétitions !** Et des amendes sont données en cas de manque d'officiels.



# REGLEMENT

L'investissement d'un compétiteur est celui d'un sportif

- Pas de dopage
- **Compétitions obligatoires**, mise en place de la "feuille de match".
- Les entraînements définis par groupe sont obligatoires.
- Les stages sont également obligatoires.
- Deux absences injustifiées par mois entraînent la rétrogradation temporaire ou définitif du nageur de son groupe ou de la section Team CNB. Temps d'adaptation : 01/09 au 17/12, première régulation pour la rentrée de janvier.



***PRÉSENTATION  
EQUIPE TECHNIQUE  
GROUPE  
PASSERELLES***



# EQUIPE TECHNIQUE

---

**Mathias  
LARTIGAUD**

---

**BEES 2nd degré  
BF 4 et 5**

**Management  
Suivi et contrôle**

**Entraînement  
Groupe A / A'**

**Préparation physique  
Préparation athlétique**

**Mathieu  
BARBERO**

---

**BEESAN  
Licence entraînement  
BF 1 à 4**

**Entraînement  
Groupe Formation  
Groupe Espoirs  
Groupe Départ.**

**Préparation athlétique  
Suivi et contrôle**

**Célia  
SALERE**

---

**MSN  
Stagiaire DEJEPS**

**Remplacements  
Soutien logistique**

**Intervenants  
extérieurs  
Groupe A**

---

**Christophe MONDIN  
groupe A**

**Mathieu DECAUX  
Ostéo**

**Prism Sport Santé  
Kinés (ordonnance)**

# ***EQUIPE TECHNIQUE***

---

***Nous recherchons un médecin référent,  
si vous avez des contacts, contactez-  
moi***

# GROUPE FORMATION

**Objectif :**  
se former à  
la compétitions

**Avenirs**

**Objectif  
Local**

**2014  
et -**

## **Compétitions obligatoires :**

- Lim'Espoirs (1/2 journée)
- Interclubs Avenirs et/ou Benjamins (1/2 journée ou journée)
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- 1 à 2 meeting LNA challenge ou hors 19/23/87 (2 jours)



# GROUPE ESPOIRS

**Objectif :**  
Finaliste aux  
championnats LNA  
Qualif France

**Avenirs  
Benjamins+**

**Objectif  
Régional+**

**2014  
2012**

## **Compétitions obligatoires :**

- Interclubs Avenirs et/ou Benjamins (1/2 journée ou journée)
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Championnats LNA Benjamins hiver et été (si qualifié)
- Championnats de France Benjamins (si qualifié)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- 1 à 2 meetings LNA challenge ou hors 19/23/87 (2 jours)



# GROUPE DEPARTEMENTAL

**Objectif :**  
Finaliste aux  
championnats  
départementaux

**Juniors  
Seniors**

**Objectif  
Local**

**2012  
et plus**

**Compétitions minimales obligatoires :**

- Interclubs Benjamins (1/2 journée ou journée)
- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)



# GROUPE A'

**Objectif :**  
Qualification aux  
championnats  
régionaux

**Juniors  
Seniors**

**Objectif  
Régional**

**2012  
et plus**

**Compétitions minimales obligatoires :**

- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Championnats LNA Juniors hiver/printemps/été (si qualifié)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- 1 meeting hors 19/23/87 (2 jours)



# GROUPE A

**Objectif :**  
Finaliste aux  
championnats LNA  
à finaliste France

**Juniors  
Seniors**

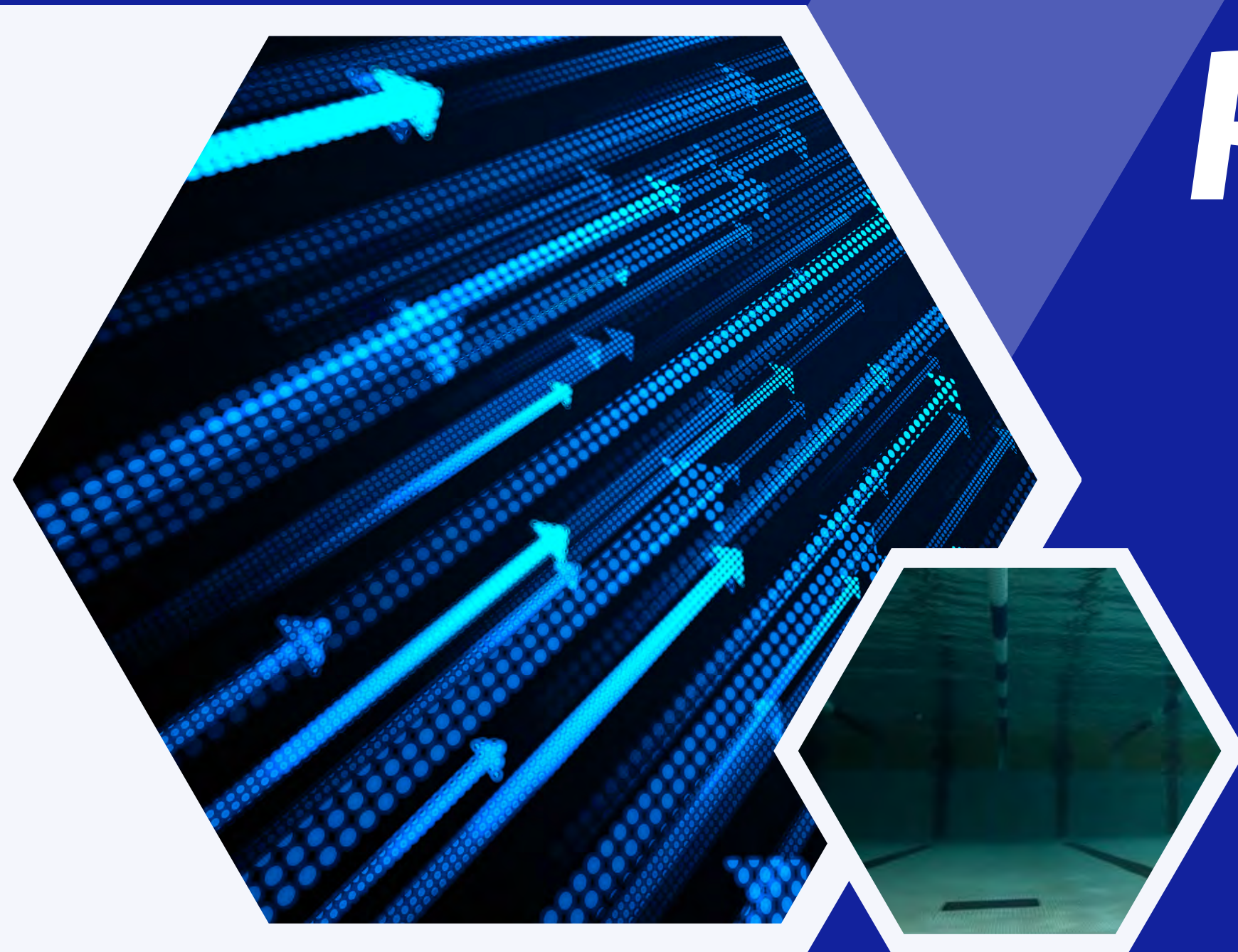
**Objectif  
National**

**2012  
et plus**

**Compétitions minimales obligatoires :**

- Interclubs toutes catégories (journée)
- Championnats 19/23/87 hiver et été (1 à 2 jours)
- Championnats LNA Juniors hiver/printemps/été (si qualifié)
- Championnats de France juniors à Elite (si qualifié)
- Meetings locaux (Lim'Cup 19/23/87 - 1 à 2 jours)
- Meetings LNA et/ou fédéraux



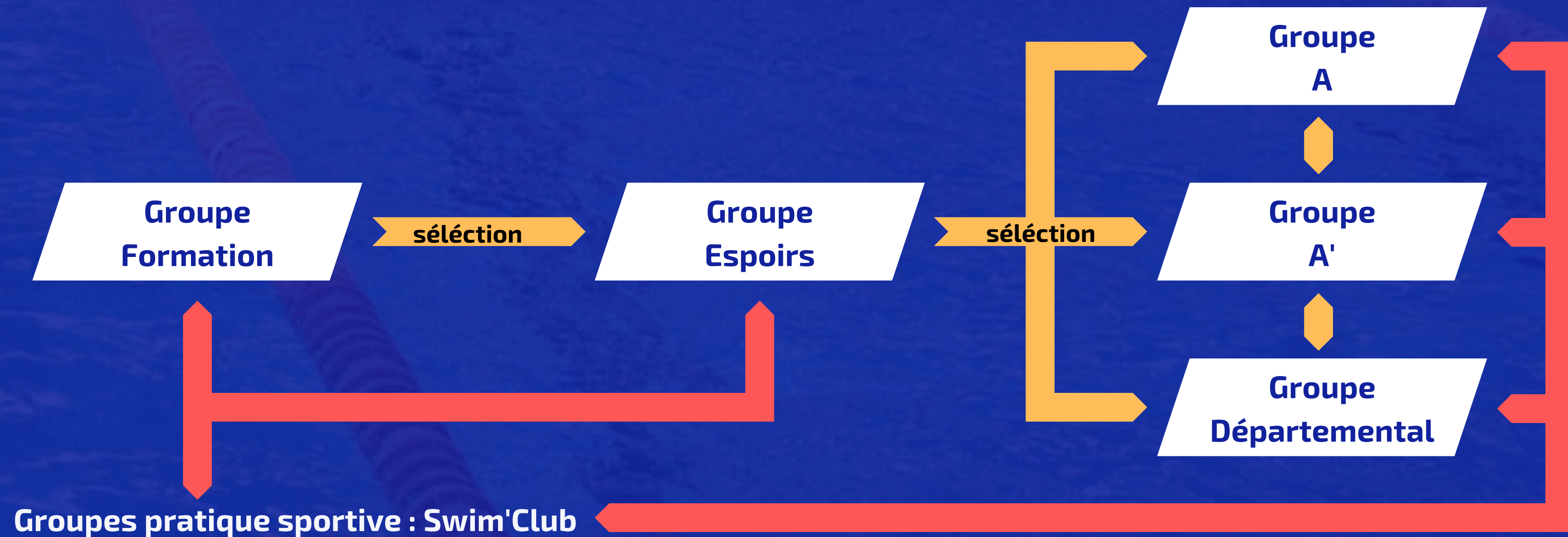


# *PASSERELLES*

---

Comme pour les sports collectifs, les groupes sont des équipes. L'accès et le maintien y sont soumis à des obligations de présence, d'entraînement, de compétition, mais aussi de motivation, de travail, de respect.

# PASSERELLES



# ***FONCTIONNEMENT NOTIONS DE BASE***



# FONCTIONNEMENT

## NOTIONS DE BASE

### Les piliers de l'entraînement

- Régularité
- Sérieux/volontarisme
- Travail
- Engagement
- Organisation
- Récupération/hygiène



# FONCTIONNEMENT

## NOTIONS DE BASE

### La pratique en chiffres

- Coût d'un nageur A : 9000 €
- Coût d'un nageur A'/Espoirs : 3200 €
- Coût d'un nageur Départemental/Formation : 1200 €
- 80% du temps de travail des entraîneurs
- Budget investi : 130 000 €



# FONCTIONNEMENT

## NOTIONS DE BASE



**JUSQU'AU**  
**31/12/25**

**AVENIRS**

**2012 ET +**

**BENJAMINS**

**2012/2013**

**JUNIORS**

**2007/2011**

**SENIORS**

**2006 ET -**

**À PARTIR DU**  
**01/01/26**

**U**

**PAR ANNÉE**  
**D'ÂGE**



***FONCTIONNEMENT***  
***ENTRAÎNEMENTS***  
***STAGES***



# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX***

## ***ENTRAÎNEMENTS***

### Accès :

-  L'accès se fait par la carte individuelle. Les midis, vous devez utiliser le vestiaire public.
-  La perte de la carte sera facturée 5€. Elle devra être restituée à la fin de la saison, sinon elle sera également facturée
-  Les vestiaires collectifs à utiliser seront identifiés



# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX ENTRAÎNEMENTS***

## *Séances :*

 La régularité à l'entraînement est la pierre angulaire de la performance sportive. La fréquence hebdomadaire des entraînements est déterminée par l'équipe technique en fonction du niveau et de la catégorie d'âge du nageur.

 La participation au nombre d'entraînements définis réglementairement est obligatoire.



# SÉANCES

**Groupe  
Formation**

**3 Possibles**

**2 Obligatoires**

**Groupe  
Espoirs**

**5 possibles**

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

**Groupe  
Départemental**

**3 Possibles**

**2 Obligatoires**

**Groupe  
A'**

**8 Possibles**

**5 Obligatoires**

**Groupe  
A**

**13 possibles**

**Obligation  
d'entraînement  
selon les emplois  
du temps et les  
prérogatives DLTA**

**9 à 11 obligatoires  
hors section : 7**

# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX***

## ***STAGES***

 Le planning des stages est établi en début de saison selon le calendrier sportif. Ils permettent d'optimiser la préparation aux échéances. Le nageur a donc obligation d'y participer, au même titre que les entraînements et les compétitions.

 Une participation financière sera demandée pour chaque stage hors Brive ou pour les stages avec activité. La part à payer lors des stages extérieurs sera déterminée en fonction du coût de ce dernier, et communiquée à l'avance. Un paiement échelonné est possible.



# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX***

## ***STAGES***

 La participation aux stages extérieurs est soumise à sélection de la part du staff technique. Ils ont pour but de compléter le travail de la saison sportive. Ils sont destinés aux nageurs qui remplissent les conditions normales d'entraînement et pour qui une surcharge de travail pourra être bien assumée. La motivation, l'engagement dans le travail et le comportement sont également des critères

 La charge d'entraînement peut-être quotidienne à bi-quotidienne.



# STAGES

## **Groupe Formation**

**1 semaine à  
chaques vacances  
sauf Noël :**

**4séances au moins**

**100 % Obligatoire**

## **Groupe Espoirs**

**Toussaint : 7j+  
Hiver : 7j+  
Printemps : 7j+  
Juillet : 7j+  
Août : 7j+**

**100 % Obligatoire**

## **Groupe Départemental**

**1 semaine à  
chaque vacances  
sauf Noël :**

**4séances au moins**

**100 % Obligatoire**

## **Groupe A'**

**Toussaint : 10j  
Hiver : 15j  
Printemps : 10j+  
Juillet : 15j+  
Août : 15j+**

**100 % Obligatoire**

## **Groupe A**

**Les qualifiés sur un championnat de France ont obligation de présence lors des vacances scolaires.**

***FONCTIONNEMENT***  
***COMPÉTITIONS***  
***SÉLECTIONS***



# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX FINANCIER***

## **Covoiturage :**

 Une caution covoiturage compétition de 80 € est demandée lors de l'inscription, et sera restituée à la fin de la saison, dans la mesure où 1 transport par trimestre aura été effectué selon les modalités réglementaires, pour les déplacements 19, 23, 24, 46, 87.

 Le repas des parents covoitureurs ayant transporté au moins 2 nageurs sera remboursé par le club consécutivement à la compétition.



# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX***

## ***FINANCIER***

### *Participations :*

 Participation repas : 10 €

 1 nuitée : 30 €

 2 nuitées : 45 €

 3 nuitées : 60 €

 4 nuitées : 75 €

 5 nuitées : 90€

 6 nuitées : 105 €



# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX COMPÉTITIONS***

🏊 Tout forfait après la fin de la période des engagements et non justifié par un certificat officiel (médical,...) provoquera la facturation des engagements non nagés.

🏊 Les nageurs sont sélectionnés aux compétitions en fonction de leurs résultats, de leur assiduité à l'entraînement, de leur motivation et de leur comportement général à la piscine et en dehors. La sélection des nageurs est effectuée par l'entraîneur et validée par le directeur technique.



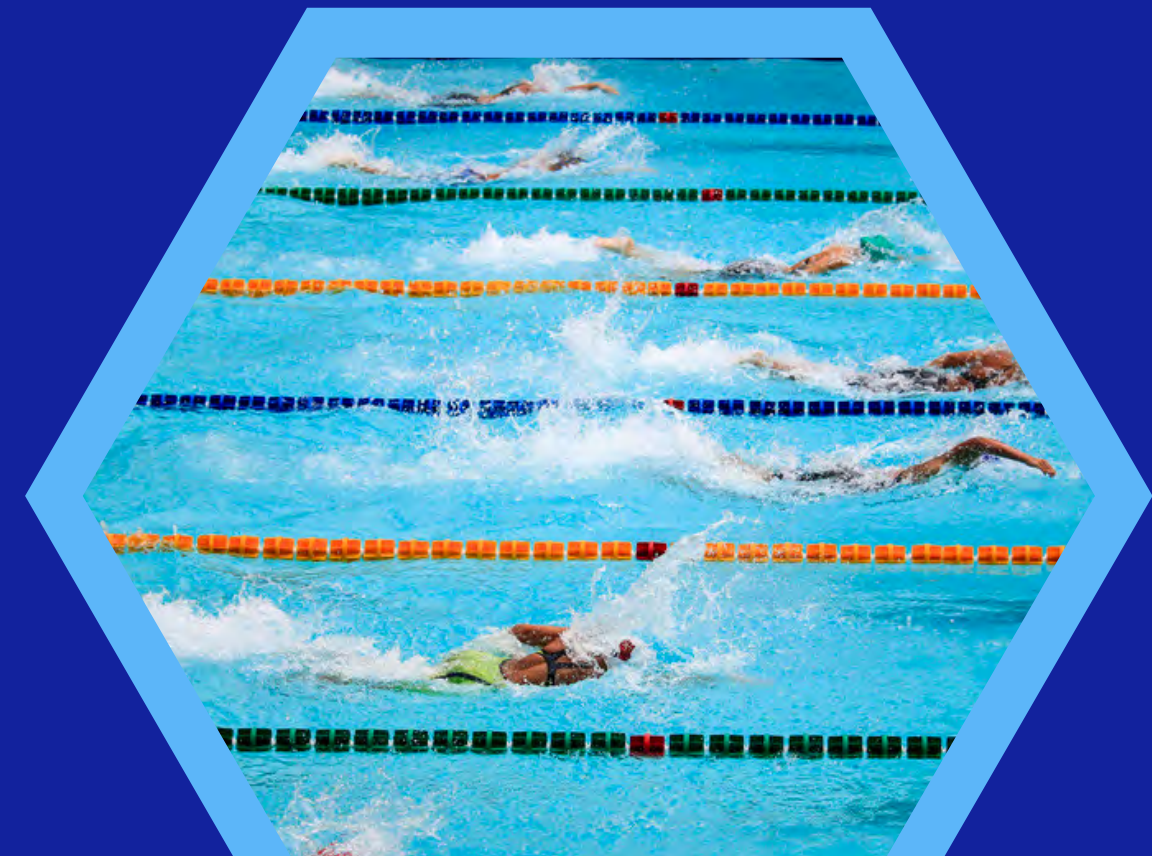
# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX COMPÉTITIONS***

🏊 La participation aux championnats pour lesquels il est qualifié et aux compétitions par équipe est totale<sup>ment</sup> obligatoire

🏊 Pour les compétitions par équipe, les entraîneurs font les compositions. Certains nageurs peuvent être remplaçants ou ne pas participer.

- Les remplaçants doivent être présents.

🏊 Pour les championnats, un nageur dont la motivation, la rigueur, l'assiduité ou encore le comportement n'est pas compatible avec la performance pourra ne pas être retenu.



# ***PRINCIPES GÉNÉRAUX SÉLECTIONS***

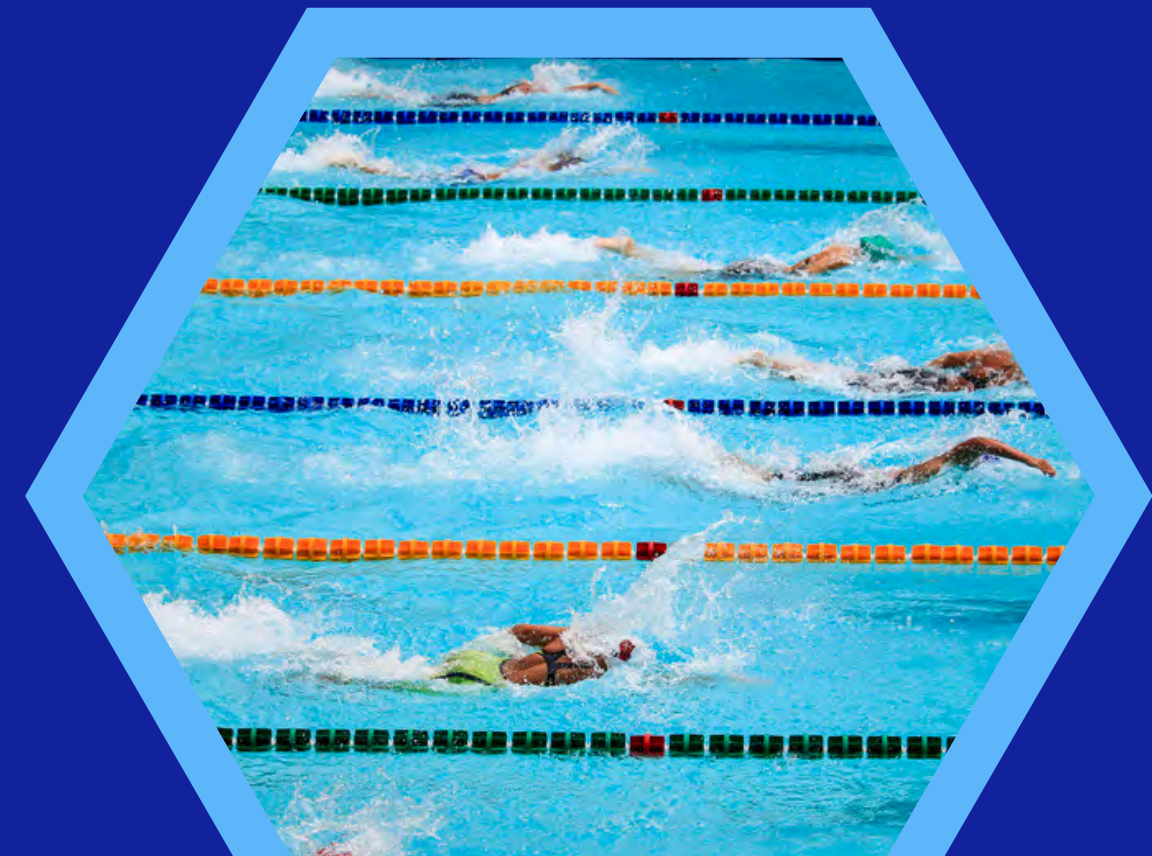
 Une sélection se doit d'être honorée.

 Chaque nageur peut-être sélectionné pour :

- Une sélection départementale
- Une sélection régionale
- Une sélection nationale

 La participation à une sélection et/ou aux regroupements est obligatoire, hors certificat médical.

 Le refus de participation à une sélection peut entraîner une non sélection à l'échelon supérieur



# QUALIFS U13

**MEETINGS LIM'CUP**

**MEETINGS LNA CHALLENGE**

**MEETINGS LNA CONFERENCE**

**MEETINGS LNA TOUR**

**CHAMPIONNATS LNA U13**

**CHAMPIONNATS LNA**

**MATCH ZONES**

**CHAMPIONNATS DE FRANCE**

# QUALIFS U14+

**MEETINGS LIM'CUP**



**CHAMPIONNATS LNA**



**MATCH ZONES**

**MEETINGS LNA CONFERENCE**



**CHAMPIONNATS DE FRANCE**

**MEETINGS LNA TOUR**

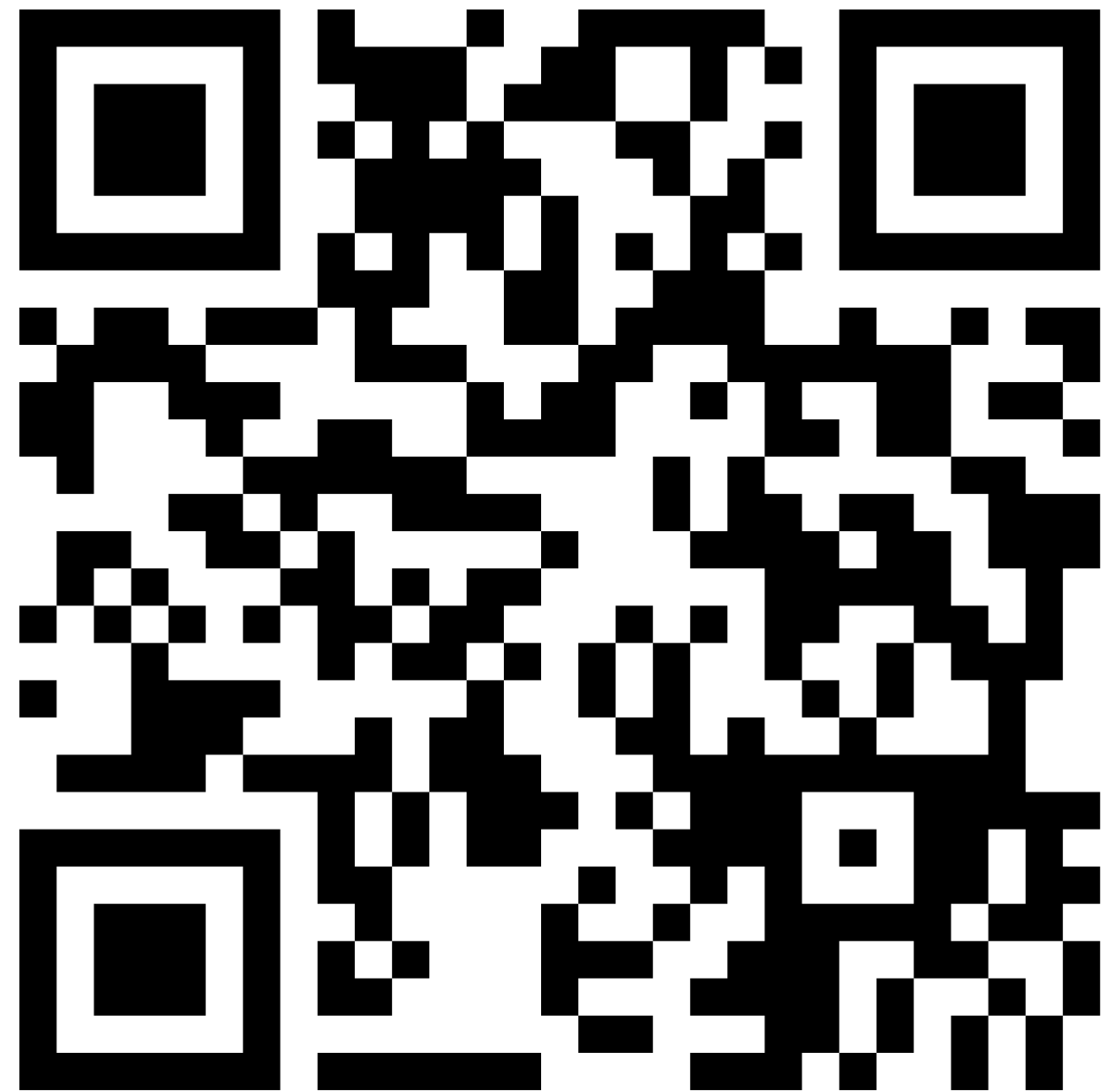


# CALENDRIER

-  Disponible et mis à jour régulièrement sur le site
-  Actuellement à jour avec les infos en notre possession
-  Manque les étapes d'eau libre et quelques meetings de préparation



# ***CALENDRIER***



***SPORTSREGIONS***

# ***FONCTIONNEMENT OFFICIELS***



# ***FONCTIONNEMENT OFFICIELS***

 La natation course nécessite l'investissement d'officiels bénévoles, managés par le juge arbitre

 En cas d'absence d'officiels, amendes entre 50 et 100 € par 1/2 journée et par officiel manquant

 4 types de postes adaptés aux envies :

- Chronométrateur
- Juge
- Starter
- Juge arbitre

 Possible dès 12 ans, permet également de suivre les compétitions au plus près



# ***FONCTIONNEMENT APPLICATIONS***



# ***GESTION DES COMPÉTITIONS***

***CONVOCATION  
COMMUNICATION***



***SPORTSREGIONS***

***GESTION  
COVOITURAGE***



***COVOITRIBU***

***PAIEMENT DES  
PARTICIPATIONS***



***HELLOASSO***

***COMMUNICATION  
INTERNE***



***WHATSAPP***

# GESTION DES COMPÉTITIONS



Vous pouvez utiliser l'application téléphone de SportsRégions, qui fonctionne avec le mail fourni lors de l'inscription :



DISPONIBLE SUR  
GOOGLE PLAY



TÉLÉCHARGER DANS  
APPLE APP STORE



# ***GESTION DES STAGES EXT.***

***CONVOCATION  
COMMUNICATION***



***SPORTSREGIONS***

***PAIEMENT DES  
PARTICIPATIONS***



***HELLOASSO***

***COMMUNICATION  
INTERNE***



***WHATSAPP***

# ***GESTION DES ENTRAÎNEMENTS***

***COMMUNICATION***

***COMMUNICATION  
INTERNE***



***SPORTSREGIONS***

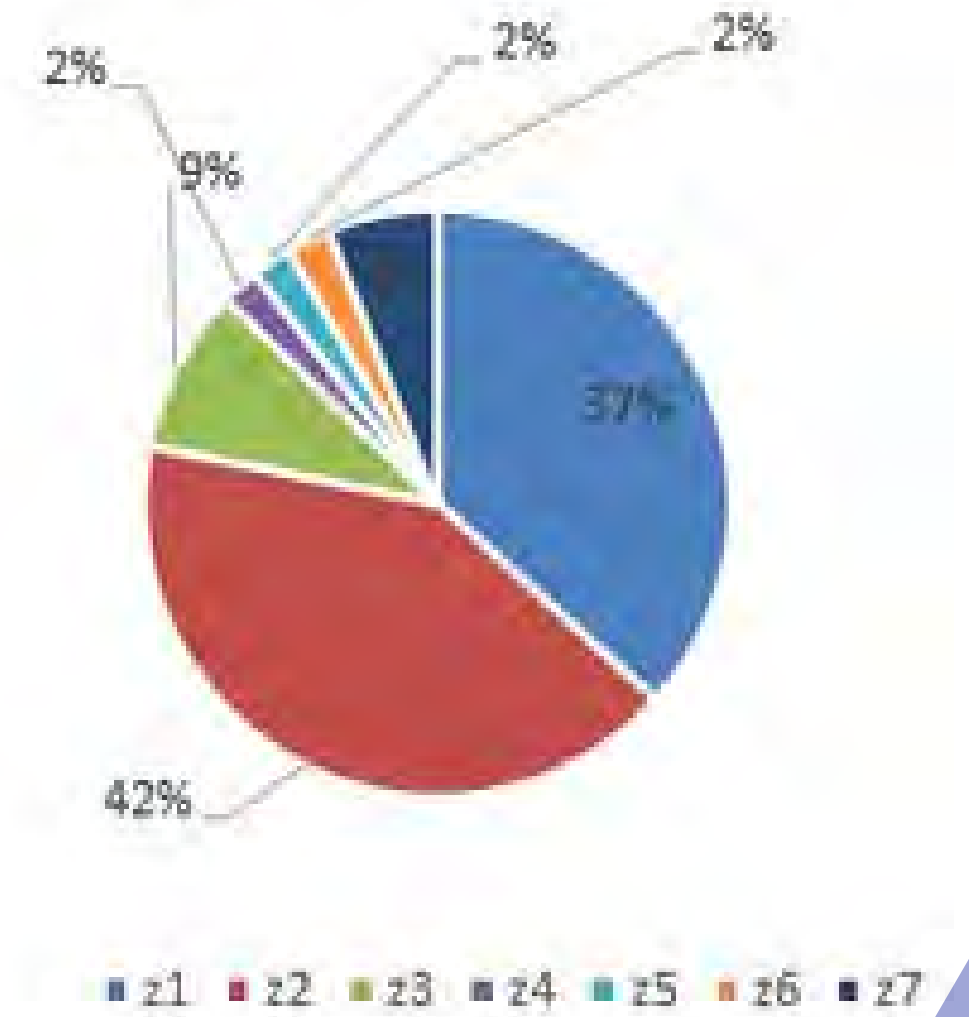


***WHATSAPP***

Types de travail

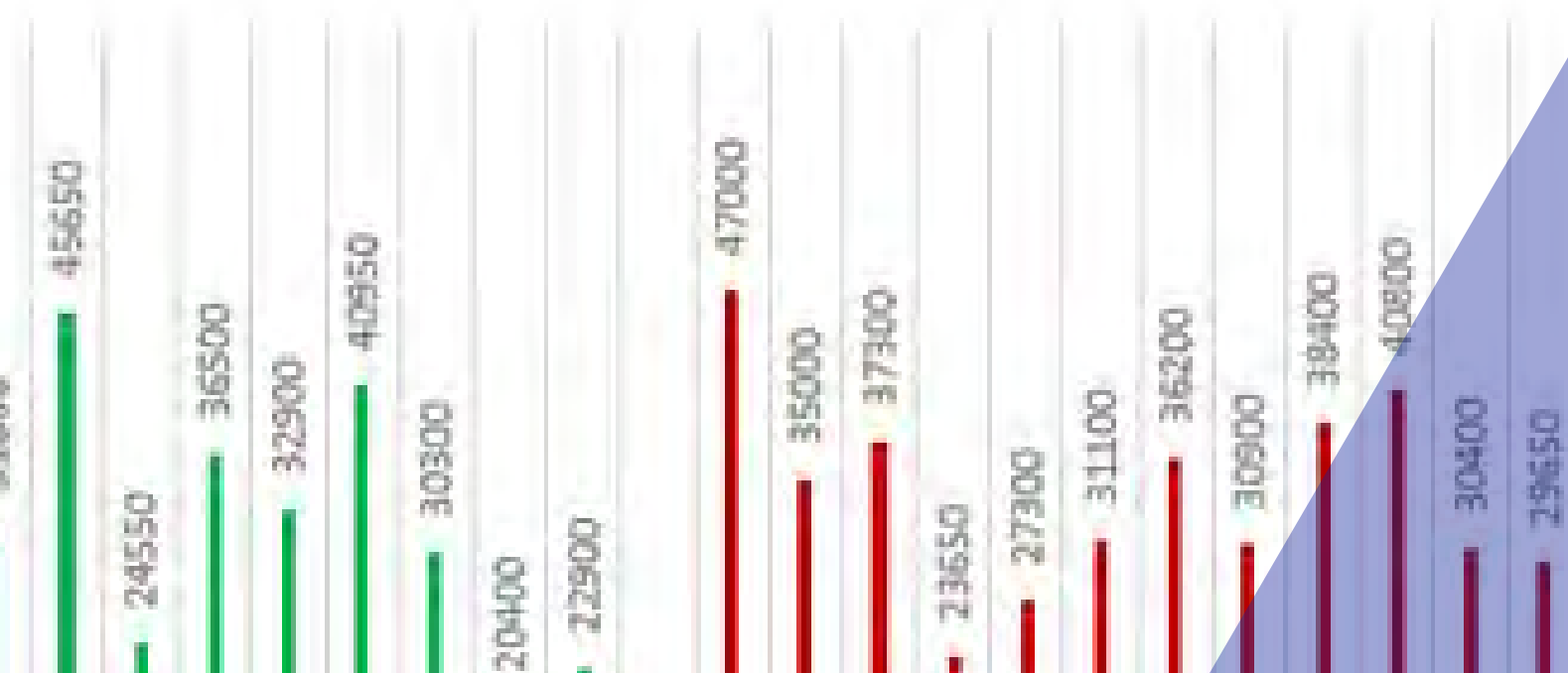


Zones de travail



# ORGANISATION SUIVI ET CONTRÔLE

VOLUME TOTAL



# ORGANISATION SUIVI DU KILOMÉTRAGE

 Informatisation de la quantification (groupe A/A')

 Suivi :

- Hebdomadaire
- Mensuel
- Cyclique
- Saisonnier

 Entretien individuels de régulation et de suivi, prise de décision.



# ORGANISATION SUIVI DES OBJECTIFS

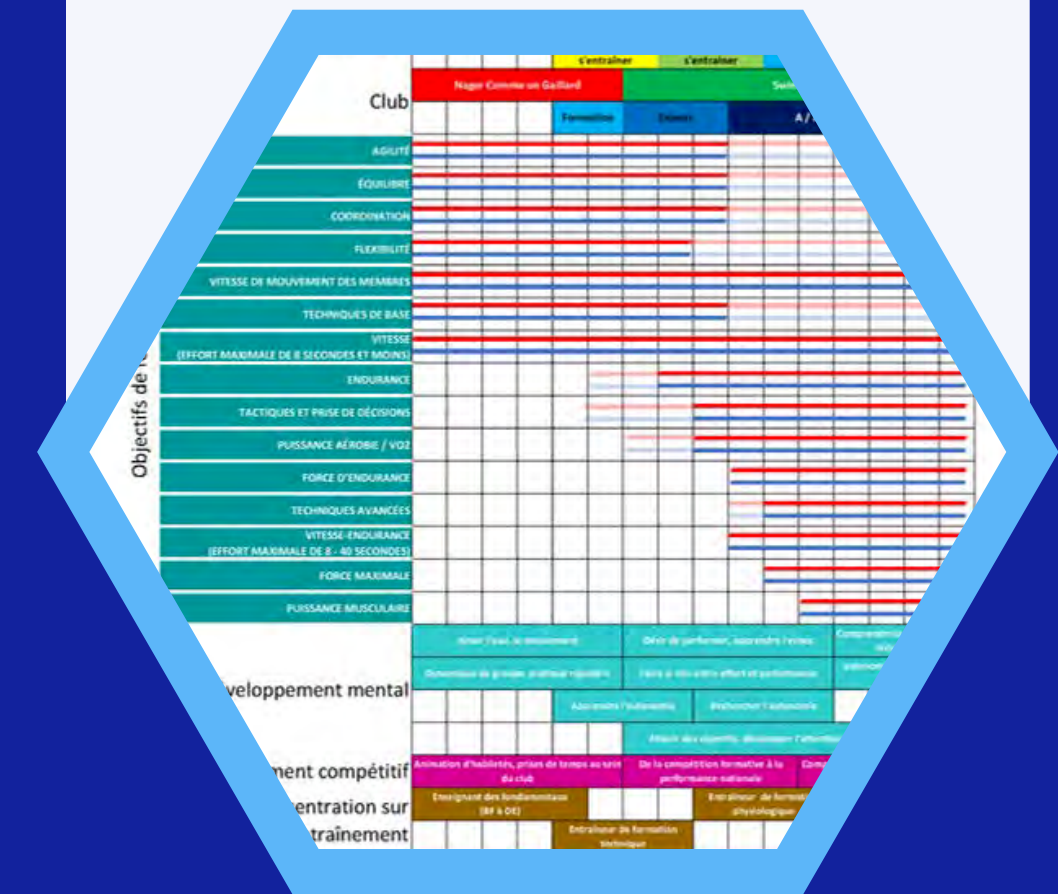
 En relation avec les présences et le kilométrage

 Suivi :

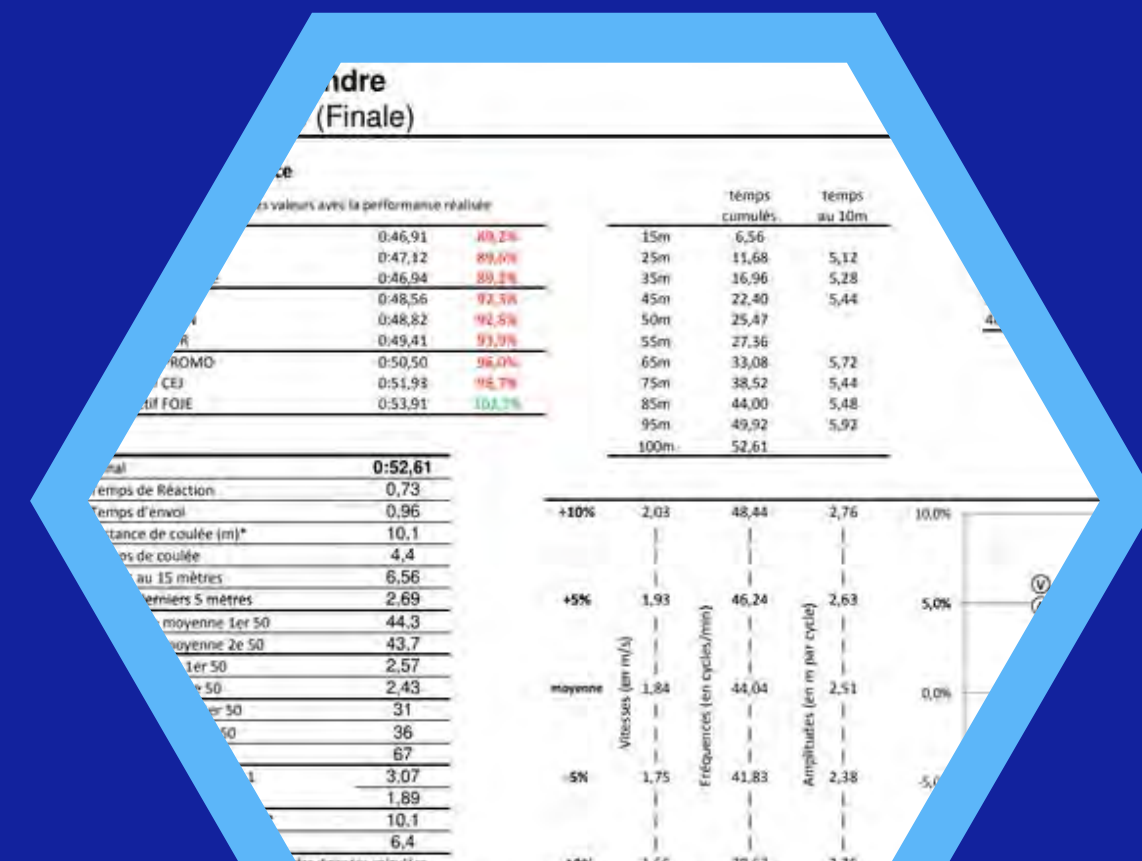
- A l'issue des compétitions
- Mensuel
- Cyclique
- Saisonnier

 Ré-évaluation des objectifs en fonction de l'avancement de la saison.

 Entretien individuels de régulation et de suivi, prise de décision en fonction des suivis.



| Objectifs de l'entraînement                            | Club                     |            |             |       |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------|
|                                                        | Nager Comité ou Gaillard | Formateurs | Enseignants | A / B |
| AGILITÉ                                                |                          |            |             |       |
| ÉQUILIBRE                                              |                          |            |             |       |
| COORDINATION                                           |                          |            |             |       |
| FLEXIBILITÉ                                            |                          |            |             |       |
| VITESSE DE MOUVEMENT DES MEMBRES                       |                          |            |             |       |
| TECHNIQUES DE BASE                                     |                          |            |             |       |
| VITESSE (EFFORT MAXIMALE DE 8 SECONDES ET MOINS)       |                          |            |             |       |
| ENDURANCE                                              |                          |            |             |       |
| TACTIQUES ET PRISE DE DÉCISIONS                        |                          |            |             |       |
| PUISSANCE AÉROBIE / VO2                                |                          |            |             |       |
| FORCE D'ENDURANCE                                      |                          |            |             |       |
| TECHNIQUES AVANCÉES                                    |                          |            |             |       |
| VITESSE-ENDURANCE (EFFORT MAXIMALE DE 8 - 40 SECONDES) |                          |            |             |       |
| FORCE MAXIMALE                                         |                          |            |             |       |
| PUISSANCE MUSCULAIRE                                   |                          |            |             |       |
| Développement mental                                   |                          |            |             |       |
| Environnement compétitif                               |                          |            |             |       |
| Concentration sur l'entraînement                       |                          |            |             |       |



| Valeurs avec la performance réalisée |        | Temps cumulés |       | Temps au 10m |  |
|--------------------------------------|--------|---------------|-------|--------------|--|
| 0:46,91                              | 89,2%  | 15m           | 6,56  |              |  |
| 0:47,12                              | 89,6%  | 25m           | 11,68 | 5,12         |  |
| 0:46,94                              | 89,1%  | 35m           | 16,96 | 5,28         |  |
| 0:48,56                              | 92,5%  | 45m           | 22,40 | 5,44         |  |
| 0:48,82                              | 92,5%  | 50m           | 25,47 |              |  |
| 0:49,41                              | 93,9%  | 55m           | 27,36 |              |  |
| 0:50,50                              | 96,0%  | 65m           | 33,08 | 5,72         |  |
| 0:51,98                              | 98,3%  | 75m           | 38,52 | 5,44         |  |
| 0:53,91                              | 100,0% | 85m           | 44,00 | 5,48         |  |
|                                      |        | 95m           | 49,92 | 5,92         |  |
|                                      |        | 100m          | 52,61 |              |  |

| Temps de réaction |  | Temps d'envoi |  | Temps de coulée (m)* |  |
|-------------------|--|---------------|--|----------------------|--|
| 0:52,61           |  | 0,73          |  | 10,1                 |  |
| 0,73              |  | 0,96          |  | 4,4                  |  |
| 0,96              |  | 4,4           |  | 6,56                 |  |
| 4,4               |  | 6,56          |  | 2,69                 |  |
| 6,56              |  | 2,69          |  | 44,3                 |  |
| 2,69              |  | 44,3          |  | 43,7                 |  |
| 44,3              |  | 43,7          |  | 2,57                 |  |
| 43,7              |  | 2,57          |  | 2,43                 |  |
| 2,57              |  | 2,43          |  | 31                   |  |
| 2,43              |  | 31            |  | 36                   |  |
| 31                |  | 36            |  | 67                   |  |
| 36                |  | 67            |  | 3,07                 |  |
| 67                |  | 3,07          |  | 1,89                 |  |
| 3,07              |  | 1,89          |  | 10,1                 |  |
| 1,89              |  | 10,1          |  | 6,4                  |  |
| 10,1              |  | 6,4           |  |                      |  |

# ***ORGANISATION***

## ***SUIVI MOTIVATION***

## ***SUIVI COMPORTEMENTAL***

 En fonction de critères simples et d'un outils commun (formulaire informatisé). (Groupe A/A')

 Suivi :

- Mensuel
- Cyclique
- Saisonnier

• Entretien individuels de régulation et de suivi, prise de décision en fonction des suivis.





# ***ORGANISATION EVOLUTION SAISONNIÈRE***



# **ÉVOLUTION SAISONNIÈRE**

**UNE PLACE DANS UN GROUPE N'EST PAS ACQUISE**

**BILAN DES PRÉSENCES**

**BILAN TECHNICO/PHYSIOLOGIQUE**

**BILAN MOTIVATIONNEL ET  
COMPORTEMENTAL**

**PARTICIPATION  
AUX COMPÉTITIONS, STAGES,  
REGROUPEMENTS, SÉLECTIONS.**

**HIVER**

**PRINTEMPS**

**ÉTÉ**

**MAINTIEN / MONTÉE**

**RÉTROGRADATION PROVISOIRE**

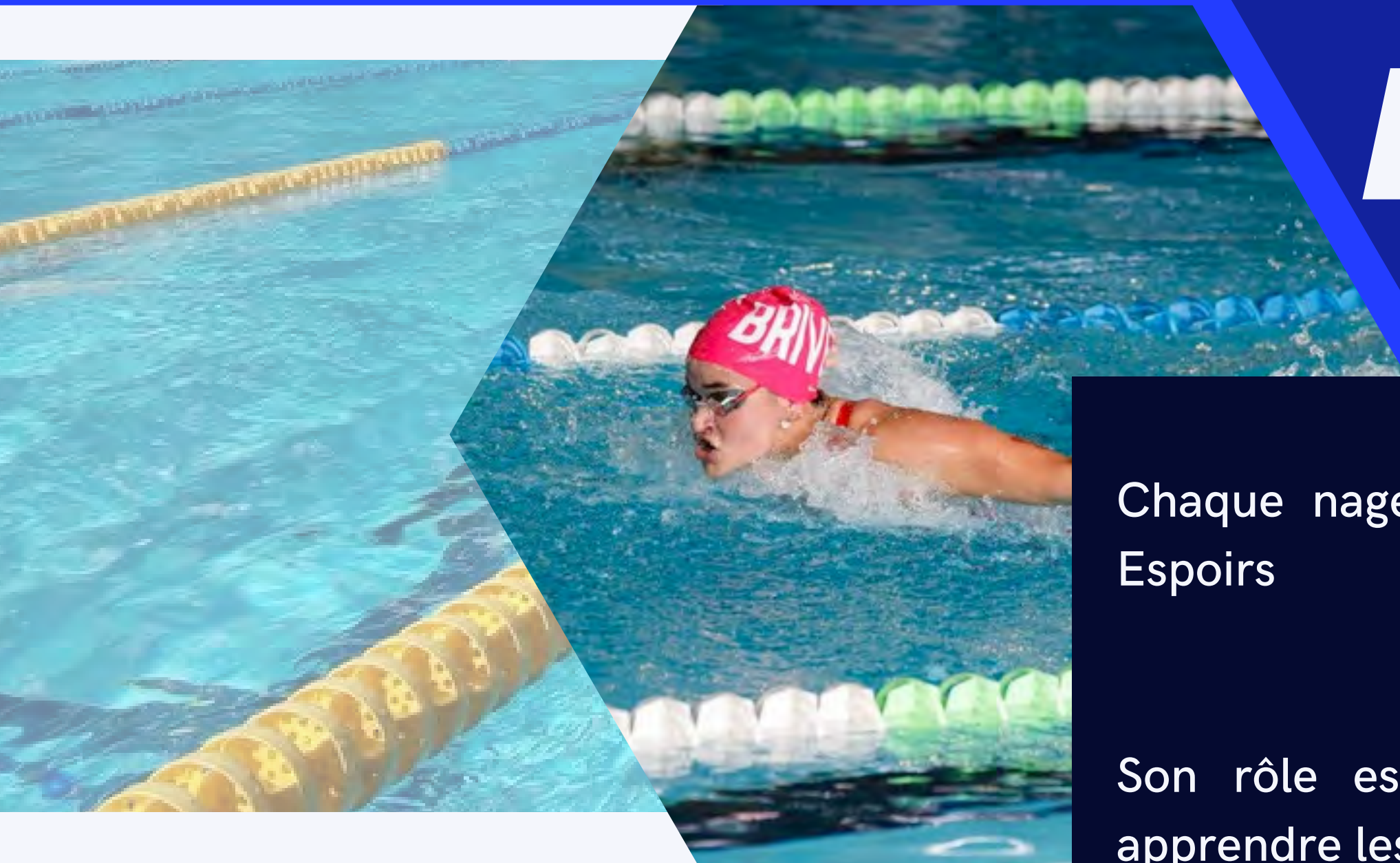
**RÉTROGRADATION DÉFINITIVE**

***ORGANISATION  
RÉCOMPENSES INTERNES  
PARRAINAGE  
CAPITANAT***



# ***RECORD DU CLUB***

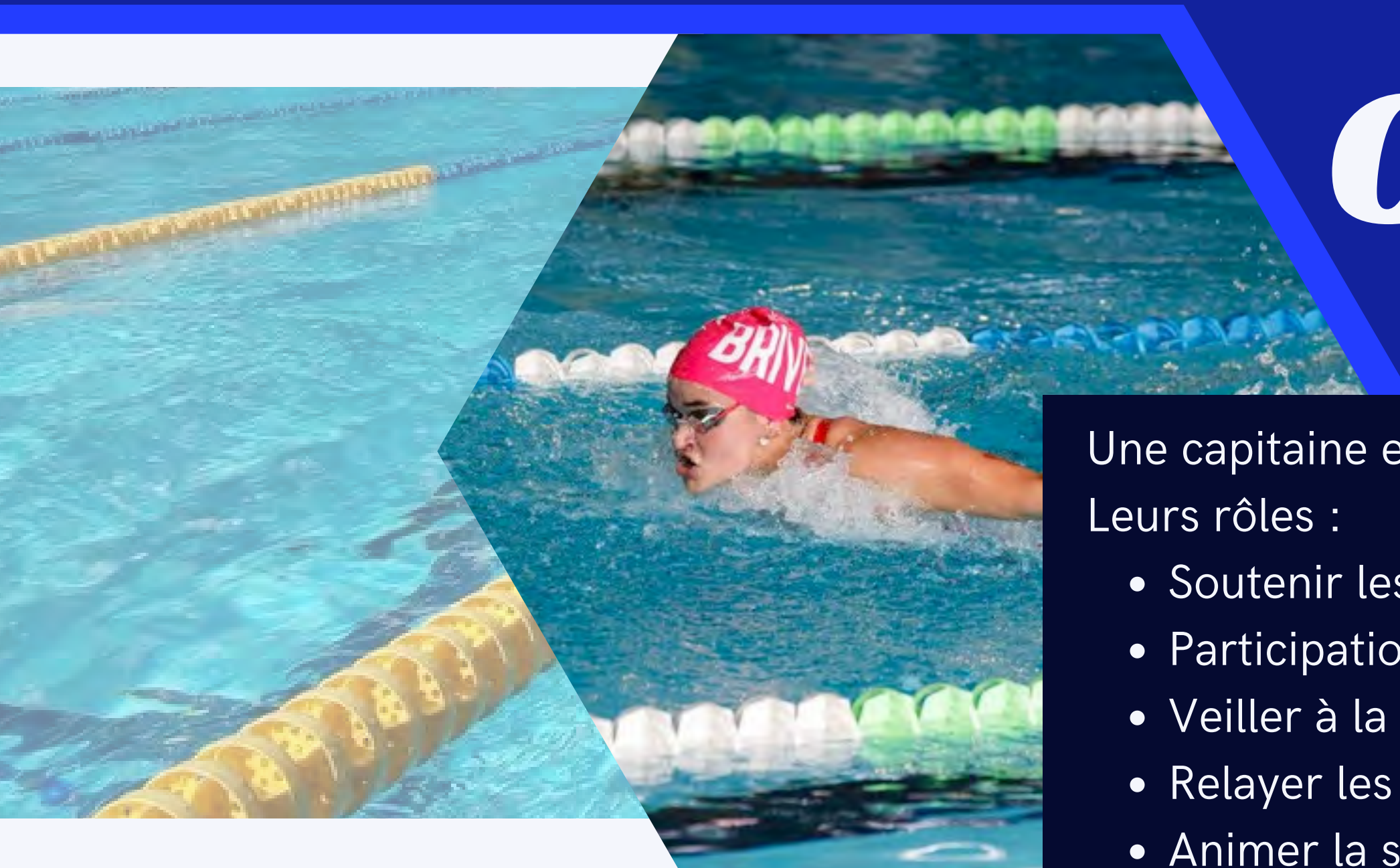




# ***PARRAINAGE***

Chaque nageur junior parrainera un nageur Formation et/ou Espoirs

Son rôle est de le conseiller, de l'accompagner et de lui apprendre les comportements compétitifs.



# ***CAPITANAT***

Une capitaine et un capitaine seront nommés en début de saison.  
Leurs rôles :

- Soutenir les nageurs
- Participation aux briefing d'avant compétition
- Veiller à la cohésion
- Relayer les entraîneurs
- Animer la section
- Distribuer les récompenses



# ***CHALLENGE***

Un challenge des nageurs est mis en place avec un système de points :

- Participation complète : 5pts
- Participation 1 jour : 3pts
- Non participation : 0pts
- Week-end performant : 5pts
- Week-end moyen : 2pts
- Week-end mauvais : 0pts
- Bonus ambiance et équipe : 2pts

Récompense en fin d'année

# ***ORGANISATION COMMUNICATION***



# ***COMMUNICATION***

***INTERNE  
NAGEURS  
PARENTS***



***WHATSAPP***

***INTERNE  
PARENTS***



***E-MAIL***

***EXTERNE***



***SPORTSREGIONS***



***FACEBOOK***



***INSTAGRAM***

***MERCI  
DE VOTRE  
ATTENTION***

