



Collectif Aventure 2016

Critères de sélection

- Etre qualifié aux Championnats de France minimes/cadets hors des 50 mètres

OU

- Etre classé dans les 200 premiers du natathlon



Collectif Aventure 2016



Ce collectif aura du sens autour de différents objectifs:

- **Un objectif de groupe**
 - **Un objectif de partage**
 - **Un objectif de résultats**
 - **Un objectif d'apprentissage vers le haut niveau**

Objectifs Groupe

Emulation au sein des stages, des compétitions

Renforcer la motivation des nageurs à long terme

Partager le goût de l'effort et de la confrontation



Objectifs de partage

Lien entre les clubs, les entraîneurs et l'équipe d'encadrement

- Objectifs définis pour la saison
- Comportement à l'entraînement
- Profil du nageur
- Compte rendu complet du travail effectué en stage

Objectifs Résultats

- Suivi des athlètes à potentiel national
- Performer en compétition objectif
- Passage entre les championnats minimes, cadets et les Frances N1
- Atteindre les N1 à la fin du collectif



Objectifs vers l'apprentissage du haut niveau

Avoir une hygiène de vie adaptée à vos objectifs sportifs

- Hydratation
- Sommeil
- Gestion de la récupération: échauffement/ étirement
- Aucune dérive: dopage, prise de médicaments (médecin, attestation)

Objectifs vers l'apprentissage du haut niveau

Impact des nageurs du collectif sur l'ensemble de vos clubs

- Approche de l'entraînement
- Exemple d'investissement dans les séances
- Discours moteur



Organisation saison 2011/2012

Échéances nationales

- Championnats de France N2 9 au 11 mars
France N1 18 au 25 mars
- Championnats de France jeunes 29 mars au 1^{er} avril
- Championnats de France minimes 19 au 22 juillet
France cadets 24 au 26 juillet

Stages

- Stage à Noël : 26 au 31 décembre
 - Lieu : à définir en Normandie bassin 25 mètres
- Stage en avril: 21 au 28 avril
 - Lieu : Saint Raphaël , attente de réponse bassin de 50 mètres



Meeting du Bout de l'an

- 28 et 29
Décembre



**14^{ème} Meeting
du BOUT de L'AN**

arena

**LABEL
NATIONAL
FFN**

Romarie PATAULT Champion de France Minimes Médaille de bronze	Jean-Baptiste LE BRAS Vice-Champion de France "Jeunes" Médaille de bronze
--	--