

LIGUE DE NATATION DU CENTRE VAL DE LOIRE

REUNION DU COMITE DIRECTEUR

Mercredi 30 mars 2022

- :- :- :- :-

Présents

- Président : Michel SAUGET
- Secrétaire général : Dominique LEFEBURE
- Trésorier : Olivier DUPAS
- Membres : Serge COHEN, David FERDOILLE, Claude MULON, Jacques TISSOT, Olivier GAULT, Patricia LAURENT, Michèle ROUILLY, Philippe ROUSSEAU, Séverine LISTRAT, Céline PAGE-SABOURIN, François MARTIN, Christophe CLEUZIOU

Absents excusés

- Nathalie BOULAY, Patrick GASTOU, Caroline LEFRANC, Christophe MAILLY, Eric THUILLIER.

Personnalité invitée

- Cédric DANIGO, Cécile DUCHATEAU

-:- :- :- :-

Ouverture de la réunion à 19h15

ACCUEIL – APPEL NOMINAL

Accueil des membres du comité directeur par Michel SAUGET qui présente l'ordre du jour :

- Accueil
- Validation du PV du dernier comité directeur du 15 janvier 2022
- Etat des licences 2021-2022 au 28 mars 2022 (Michel)
- Retour sur les conseils des territoires du 19 février et du 16 mars 2022 (Michel)
- Réunion des présidents de l'interrégion du 2 mars 2022 (Michel)
- Pour information : Veille travaux piscines
- Le quart d'heure des départements
- Natation course : (Cécile)
 - Stage et meeting du collectif « impulsion 2024 »
 - Bilan des compétitions 1^{er} trimestre 2022
- Water-polo : (François)
 - Validation des rencontres du championnat régional
 - Sélection du collectif et stage Laval
- Natation artistique (Michèle)
 - Bilan du stage du collectif « albatros » à Gravelines
 - Bilan des compétitions 1^{er} trimestre 2022
 - Organisation des championnats de France Juniors à Tours
- Eau libre (Jacques)
 - Règlement coupe du Centre Eau libre 2022
 - Formation des officiels
- Campagne de subvention ANS (Michel)
 - Priorités nationales 2022
 - Demandes de subventions Ligue PST (emploi et Aisance aquatique)
- Point finances (Olivier)
 - Situation financière
 - Adoption des tarifs formations 2022/2023
 - Intervention du trésorier
 - Embauche d'un stagiaire printemps-été
 - Nouvelle fiche de poste Cédric

- Embauche d'un nouveau salarié (agent de développement + communication)
- Convention de partenariat avec LNF (Cécile)
- Organisation du PPF 2022/2025 (Michel)
- Point d'étape « impact 2024 » (David)
- Point d'étape j'Apprends à Nager/Aisance aquatique 2021/2022 (Cédric)
- Organisation du congrès régional du 24 septembre (Cécile)
 - Retour sur le questionnaire
 - Définition des thématiques et intervenants
- Assemblée générale FFN à Clermont-Ferrand les 10 et 11 juin 2022 (Michel)
- Calendrier institutionnel (Michel)
- Questions diverses

VALIDATION DES PV DU DERNIER COMITE DIRECTEUR DU 15 JANVIER 2022 ET DU BUREAU DIRECTEUR DU 1^{ER} FEVRIER ET DU 17 MARS 2022

Les procès-verbaux de la réunion du comité directeur du 15 janvier 2022 et des réunions du bureau directeur du 1^{er} février et du 17 mars 2022 sont validés à l'unanimité des personnes présentes. Ils sont consultables sur le site de la ligue.

ETAT DES LICENCES 2021-2022 AU 28 MARS 2022

L'état des licences au 28 mars 2022 est donné dans le tableau ci-dessous.

Les pourcentages de la dernière colonne sont calculés entre la saison en cours et celle de 2019/2020.

Claude MULON revient sur l'incohérence fédérale qui refait payer une licence complète à un jeune déjà licencié pour J'APPRENDS A NAGER et en plus ne permet plus d'obtenir le retour fédéral sur cette licence.

Michel SAUGET fera un vœu adressé à la fédération pour la prochaine assemblée générale afin de tenter de faire modifier cette pratique.

RETOUR SUR LES CONSEILS DES TERRITOIRES DU 19 FEVRIER ET DU 16 MARS 2022

Le compte rendu de la réunion du conseil des territoires fédéral du 19 janvier est en annexe 1 et celui du 16 mars (fait par Michel SAUGET) est en annexe 2

Michel fait observer qu'il est bien souvent le seul à intervenir dans cette instance. Il ressort des débats que le cout de toutes les licences sera augmenté de 5 euros pour combler les 1,6 millions d'euros de déficit de 2021.

REUNION DES PRESIDENTS DE L'INTERREGION DU 2 MARS 2022

Le compte rendu est en annexe 3.

Deux sujets importants à retenir :

- Modification des lieux pour des compétitions interrégionales : meeting de l'OUEST à RENNES et meeting jeunes de juillet à NANTES (à confirmer).
- Création officielle de l'association de gestion de l'interrégion GRAND OUEST.

VEILLE TRAVAUX PISCINES

Document de suivi établi par la fédération remis en annexe 4 pour information.

LE QUART D'HEURE DES DEPARTEMENTS

Pour le LOIRET par François MARTIN : le meeting 45 a été déplacé au 22 et 23 mai 2022 à la SOURCE. Le département enverra des équipes à la coupe de France des départements à CHINON. Peu de nouvelle du club de MONTARGIS.

Pour le CHER par David FERDOILLE : rien de spécial à dire, le nombre de licences est stationnaire. Les préinscriptions pour le CAF de BOURGES sont en cours.

Pour l'EURE ET LOIR par Dominique LEFEBURE : le nombre de licences est stationnaire. Une session du brevet fédéral 1 a débuté, encadrée par Aurélien MARTIN. Le club de NOGENT LE ROTROU organisera un meeting MAITRES en bassin de 50 les 9 et 10 juillet prochains

Pour l'INDRE par Claude MULON : Trouve surprenant que certains clubs du département ne participent pas aux compétitions. Les relations entre le conseil départemental et le comité natation sont apparues tendues lors de l'assemblée générale du comité.

Pour l'INDRE ET LOIRE par Philippe ROUSSEAU : il soulève le peu d'officiels dans le département avec des parents en manque d'investissement. Il constate une baisse de la dotation départementale pour les activités Nager Grandeur Nature (-2000 euros). La préparation pour la coupe de France à CHINON est optimale. Le club d'AMBOISE a toujours un souci avec la FMI pour son nouveau bassin.

Pour le LOIR ET CHER : pas de représentant présent.

NATATION COURSE

Stage et meeting du collectif « impulsion 2024 »

Les comptes rendus du stage et du meeting à RENNES du collectif Alicia BOZON sont en annexe 5.

Cécile DUCHATEAU est très contente d'avoir pu remettre en place les activités du collectif.

Bilan des compétitions 1^{er} trimestre 2022

Le bilan des compétitions est joint en annexe 6. Michel demande de lui communiquer les corrections éventuelles.

Pour les compétitions à venir : pour les championnats régionaux d'été et afin d'augmenter le nombre de nageurs, la grille de qualification sera celle des régionaux à CHATEAUROUX avec conversion 25 en 50. Il y aura des finales A et B et une finale C pour les juniors 1.

WATER-POLO

Validation des rencontres du championnat régional

François MARTIN est très satisfait d'avoir pu nommer un arbitre à chaque compétition du championnat régional malgré les difficultés rencontrées avec l'interrégion ouest. Le comité directeur valide à l'unanimité les résultats du championnat dont le classement est joint en annexe 7.

Sélection du collectif et stage Laval

Voir feuille de route en annexe 8. Le stage sera encadré par Clément CHAROTTE entraîneur de TOURS et Mathis FOURNIER entraîneur de LAVAL.

NATATION ARTISTIQUE

Bilan du stage du collectif « albatros » à Gravelines

Voir document en pièce jointe.

Bilan des compétitions 1^{er} trimestre 2022

Voir document en annexe 9. Michèle ROUILLY communiquera au président les corrections à apporter.

Organisation des championnats de France Juniors à Tours

Le club de TOURS organisera les championnats de France JUNIORS N1 et ELITE la semaine du 12 au 17 avril 2022.

Les clubs de TOURS, MONTS, CHARTRES et LA CHAPELLE y participeront.

Un vin d'honneur sera organisé par la Ligue le samedi 16 avril 2022.

Un appel aux bénévoles est fait.

EAU LIBRE

Règlement coupe du Centre Eau libre 2022

Le règlement pour le circuit EAU LIBRE 2022 de la ligue est en annexe 10.

Les organisateurs doivent envoyer leurs plaquettes de présentation de leur meeting à Cédric DANIGO avant le 1^{er} mai 2022. L'INDRE choisit CHAILLAC pour le 1500 mètres entrant dans le championnat régional.

Formation des officiels

Serge COHEN doit trouver une date pour l'organisation de la formation. La présence de Jean Yves ABGRAL est souhaitée.

CAMPAGNE DE SUBVENTION ANS

Demandes de subventions Ligue PST (emploi et Aisance aquatique)

Dans le cadre de la campagne ANS/PST 2022 (voir document consultable à l'adresse <https://ffn.extranat.fr/html/dossiers/2903.pdf>), la ligue fera deux demandes de subvention :

- Pour le recrutement d'un agent de développement supplémentaire ;
- Pour une demande de consolidation de l'emploi de Cédric DANIGO.

POINT FINANCES

Situation financière

Concernant la situation financière de la ligue, il y a :

- Sur le compte courant, 21572,05 euros ;
- Sur le livret bleu, 75000 euros ;
- Sur le livret divers, 100000 euros.

Il reste à rembourser 34067,42 euros du prêt d'acquisition du siège social de la ligue.

Olivier DUPAS indique que la situation financière peut paraître importante mais il rappelle que des sommes importantes sont engagées dans des projets tels que IMPACT 2024 et la mutualisation pour J'APPRENDS A NAGER.

L'opération de modernisation du système de chronométrage électronique est en cours et devrait coûter à la ligue 6000 euros, déduction des aides faites.

Adoption des tarifs formations 2022/2023

Le comité directeur valide les tarifs des formations organisées par l'ERFAN rappelées dans le document en annexe 11.

Intervention du trésorier

Olivier DUPAS annonce qu'il quitte la région pour emménager à NOIRMOUTIER. Il propose de rester trésorier jusqu'à la prochaine assemblée régionale qui aura à se positionner sur son maintien à ce poste jusqu'à la fin du mandat actuel. Il sera présent à la prochaine réunion du comité directeur.

Accord des membres présents du comité directeur.

Embauche d'un stagiaire printemps-été

Comme pour la saison précédente, la ligue a souhaité recruter un stagiaire STAPS dont la fiche de poste est jointe en annexe 12. Dans ce contexte, une stagiaire STAPS, Julia DESIRELISTE, a été recrutée pour la période du 28 mars au 17 juillet 2022.

Nouvelle fiche de poste Cédric

Embauche d'un nouveau salarié (agent de développement + communication)

Sur proposition de la DRAJES et de l'ANS, la ligue a été sollicitée pour étoffer son dispositif d'aide au développement de la pratique non compétitive. De plus, il est souhaitable de disposer d'une ressource humaine pour la gestion du nouveau système d'information réalisé dans le cadre du projet IMPACT 2024.

D'où la rédaction de fiches de poste pour consolider celui de Cédric et pour le recrutement d'un nouvel agent de développement (voir annexe 13).

CONVENTION DE PARTENARIAT AVEC LNF

La société LNF qui assure des formations en ligne de préparation en coaching mental propose un partenariat à la ligue. Cécile DUCHATEAU précise que cela ne coûte rien et pourrait rapporter. Dans ces conditions, le comité directeur donne son accord.

ORGANISATION DU PPF 2022/2025

A la suite de l'appel à candidature fait par la FFN, les clubs EN Tours, AC Bourges et NA Tours ont établi un dossier. La fédération les a tous retenus.

Cécile DUCHATEAU et Michel SAUGET auraient aimé que le NAT les informe de la démarche entreprise par le club.

POINT D'ETAPE « IMPACT 2024 »

Un point d'étape sur le projet IMPACT 2024 est en annexe 14.

David FERDOILLE complète ce point en présentant l'avancée du groupe de travail IMPACT 2024. Il mettra sur le site le résultat de l'enquête faite auprès des associations de la ligue.

L'objectif à atteindre en premier est la rédaction du cahier des charges pour fin juin 2022.

POINT D'ETAPE J'APPRENDS A NAGER/AISANCE AQUATIQUE 2021/2022

Voir tableaux en annexe 15. A ce jour, plus de la moitié des dossiers ont été traités.

ORGANISATION DU CONGRES REGIONAL DU 24 SEPTEMBRE

Retour sur le questionnaire

Les résultats de l'enquête sont annexe 16.

Définition des thématiques et intervenants

Après réflexion, Cécile DUCHATEAU propose de retenir les thèmes suivants pour les ateliers :

- Le parcours du nageur dans son club ;
- La professionnalisation ;
- La place du club dans une piscine.

Pour le premier thème, l'ETR est chargée d'établir la liste des 20 invités pour participer à l'atelier du matin. Pour les deux autres thèmes, les présidents de comités départementaux avec les représentants par département désignés le 15 janvier dernier sont chargés d'établir les listes prioritaires de 20 personnes par atelier.

Ces listes sont à établir pour la prochaine réunion du comité directeur le 15 juin 2022.

AG FFN A CLERMONT-FERRAND LES 10 ET 11 JUIN 2022

Les personnes qui s'y rendront sont : Michel SAUGET, Patrick GASTOU, Dominique LEFEBURE et Serge COHEN.

CALENDRIER INSTITUTIONNEL

Voir annexe 17.

QUESTIONS DIVERSES

Michèle ROUILLY demande à la ligue l'autorisation d'acheter d'une tablette pour compléter la dotation des officiels de natation artistique. Le comité directeur donne son accord.

Dans le cadre du conflit RUSSO-UKRAINIEN, Michel SAUGET précise qu'il n'y a pas obligation pour un club d'avoir l'accord de la fédération ukrainienne pour licencier un nageur ou une nageuse de ce pays arrivé en France.

Il est rappelé que le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) est obligatoire dans toutes les entreprises dès l'embauche du 1^{er} salarié. Dominique LEFEBURE invite les clubs à contacter le CROS CENTRE en la matière.

Fin de la réunion à 22H50.

28/03/2022

ETAT DES LICENCES HOMOLOGUEES

SAISON 2021/2022

CLUB / SAISON	14/15	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20	20/21	21/22	DIFFERENCE	%
A.C.BOURGES	532	643	590	523	539	469	455	467	12	0%
E.S.AUBIGNY	92	91	104	89	77	83	61	86	27	6%
A.S.MEUN	29	69	4	0	0	0	0	0	0	0
VIERZON NATATION	484	518	0	0	0	0	0	0	0	0
C.N.M.ST GERMAIN	385	401	463	468	442	413	400	410	10	-1%
C.N.ST FLORENT	204	173	163	147	194	238	141	248	107	4%
A.L.PAYS FLORENTAIS	85	103	115	90	95	86	50	47	-3	-45%
ASS.NAUTIQUE VIERZON	96	48	70	61	48	81	71	96	25	19%
CN BELLEVILLE			34	39	52	50	27	30	3	-40%
CHER NATATION SANTE							7	51	44	
CHER	1847	2046	1543	1417	1447	1420	1212	1437	225	1%
C.N.NOSENT	88	68	76	68	76	51	47	48	1	-6%
S.L.N.ILLIERS	49	57	53	33	0	0	0	0	0	0
C.N.D.CHATEAUDUN	296	291	247	266	299	294	121	99	-22	-66%
C.N.VAUROUX	0	31	69	92	91	71	94	142	48	100%
A.S.N.BONNEVAL	392	276	108	146	165	121	132	139	7	15%
C.ALNELOIS PEIF						45	48	0	-48	-100%
CHARTRES M SWIM ACAD						3	0	0	0	0
C.O.VERNOUILLET	149	117	130	130	116	163	107	73	-34	-55%
N.C.VOVES	98	109	75	66	27	52	60	66	5	25%
CHARTRES METROPOLE NAT	402	519	515	438	432	433	382	425	43	-2%
EURE ET LOIR	1554	1468	1273	1239	1206	1233	991	991	0	-20%
N.C.CHATEAURoux	371	335	288	203	223	235	254	231	-23	-2%
A.S.CHATEAURoux	139	53	0	0	0	0	0	0	0	0
C.D.LE BLANC	222	225	310	278	268	226	165	224	59	-1%
E.A.ISSOUDUN	86	164	3	90	93	86	47	71	24	-17%
C.N.CHATILLON	264	369	316	7	119	213	141	237	96	11%
U.S.ARGENTON	65	115	65	69	47	40	17	24	7	-40%
U.S.LA CHATRE	166	258	203	194	207	179	96	166	70	-7%
CLUB ESTINAT 36			218	247	244	0	199		-199	
INDRE	1313	1519	1403	1088	1201	979	919	953	34	-3%
A.C.AMBOISE	244	263	340	350	344	402	242	295	53	-27%
E.N.TOURS	692	752	789	858	950	863	854	788	-66	-9%
SR VAL DE L'INDRE	73	79	85	85	102	123	75	74	-1	-40%
C.N.CHINON	241	259	284	273	421	395	311	392	81	-1%
LOCHES A.C.	205	214	242	208	177	170	192	186	-6	9%
CORSAIRES LUYNES						29	0	44	44	52%
JOUE NATATION	314	302	328	354	279	299	344	300	-44	0%
U.S.ST PIERRE	377	387	166	106	145	154	93	168	75	9%
U.S.CHAMBRAY	260	257	275	273	268	251	209	231	22	-8%
N.A.TOURS	145	179	212	195	178	223	168	155	-13	-30%
INDRE ET LOIRE	2551	2692	2721	2702	2864	2909	2488	2633	145	-9%
U.S.VENDOME	320	295	309	253	325	353	434	399	-35	13%
A.N.ROMORANTIN	140	140	157	143	121	521	326	455	129	-13%
A.A.J.BLOIS	311	535	496	515	638	769	170	605	435	-21%
C.A.ST LAURENT	222	225	245	90	189	169	118	128	10	-24%
SALBRIS NATATION	504	500	500	504	484	443	341	241	-100	-46%
MONTRICHARD SQ.	51	45	45	87	69	156	12	119	107	-24%
TRI ATTITUDE 41					16	0	11	4	-7	
LOIR ET CHER	1548	1740	1752	1592	1842	2411	1412	1951	539	-19%
CAN ORLEANS							288	246	-42	
LA CHAPELLE DAUPHINS	78	62	62	49						
A.S.P.T.T.ORLEANS	231	219	162	138	225	231	299	453	154	96%
EC.ORLEANS NATATION							6	345	339	
U.S.M.MONTARGIS	515	414	226	219	209	148	108	70	-38	-53%
C.N.PITHIVIERS	104	116	122	113	78	96	35	20	-15	-79%
C.J.F.FLEURY	350	335	293	315	351	311	260	296	36	-5%
ALLIANCE ORLEANS NAT	214	196	220	159	132	112	783	5	-778	-96%
U.S.LA CHAPELLE	58	66	59	67	102	108	81	82	11	-15%
C.N.J.F.ST JEAN RUELLE	26	47	39	29	19	16	0	12	12	-25%
E.S.C.LA FERTE	40	41	0	0	89	115	0	118	118	3%
A.S.GIEN	278	287	304	297	295	257	220	254	34	-1%
U.S.M.SARAN	201	192	207	200	195	202	160	173	13	-14%
C.N.BEAUGENCY	96	148	109	294	212	223	219	166	-53	-26%
ORLEANS WP	57	73	74	74	79	72	57	57	0	-21%
OLIVET NATATION INOX	89	113	97	133	321	336	306	315	9	-6%
LOIRET	2337	2309	1974	2087	2307	2227	2822	2622	-200	18%
NATATION CVL					237	75	187	72	-115	-4%
TOTAL CENTRE	11150	11774	10666	10125	11104	11254	10031	10659	628	-5%

ANNEXE 1

Conseil des Territoires FFN du 19 janvier 2022



CONSEIL DES TERRITOIRES

MERCREDI 19 JANVIER 2022

- *En visioconférence* -

Présents :

Président	Gilles SEZIONALE
Secrétaire Générale	Dominique CUPILLARD
Ligue AURA	Jean-Luc MANAUDOU (en partie)
Ligue Bretagne	Bénédicte COMPOIS
Ligue Bourgogne Franche-Comté	Patrick TRIOEN
Ligue Centre Val de Loire	Michel SAUGET
Ligue Corse	Christine ARNOUX
Ligue Grand Est	Stéphane METZGER
Ligue Martinique	Alex BADIAN
Ligue Haut de France	Benjamin MERCIER (Président Délégué)
Ligue Ile de France	Claudie ARNAUD (Vice-Présidente Déléguée)
Ligue La Réunion	Henri FONTAINE
Ligue Normandie	Philippe BRIOUT
Ligue Nouvelle Aquitaine	Marc DEBERGHES
Ligue Occitanie	Bernard DALMON
Ligue Pays de la Loire	Joël PINEAU
Ligue PACA	Dominique LAGIER (Présidente Déléguée)
Présidente CC « Outre-Mer »	Guilène FAUBOURG

Excusés :

Ligue Guyane	Myrtho MANDE
Ligue Guadeloupe	Gérard OLIVARY
Ligue Nouvelle Calédonie	Jean-Claude ROBIN
Ligue Tahiti	Michel SOMMERS

Assistent :

Directeur Général	Laurent CIUBINI
Directrice Financière	Alexandra LABOUCHEIX
Directeur Technique National	Julien ISSOULIE
DTN Adjointe	Agnès BERTHET
Directeur Haut Niveau	Rémi DUHAUTOIS
Directeur Accompagnement Réseaux & Territoires	Basile GAZEAUD
Directeur Développement Pratiques & Santé	Vincent HAMELIN
Responsable Développement et Accompagnement du Réseau Fédéral	Catherine ARRIBE
Responsable de la coordination des instances fédérales	Magali TAPRET
Collaboratrice du Président/Responsable des Moyens Généraux	Valérie GICQUEL

Dominique Cupillard procède à l'appel nominal et souhaite ses meilleurs vœux à tous. Elle passe ensuite la parole à Gilles Sézional et Philippe Briout pour l'ouverture de la séance.

Gilles Sézional réitère ses vœux pour cette nouvelle année qui, il l'espère, verra une très nette amélioration du contexte sanitaire.

En ouverture, Philippe Briout souhaite la bienvenue à tous et une bonne année 2022. Il évoque ensuite les différents points de l'ordre du jour avant de passer la parole à Basile Gazeaud.

1) Point Covid

Basile Gazeaud présente les dernières mesures sanitaires :

- De nouvelles mesures plus contraignantes depuis le 3 janvier : généralisation du port du masque, fermeture des buvettes, mesures locales...
- Un protocole « cas COVID+ » et « cas contact » qui évolue : distinctions selon le statut vaccinal et l'âge.
- Une clarification sur la mise en place des tests PCR/AG sur certains événements : pas de doctrine générale, adaptation selon les contextes.
- Un point de vigilance sur les fraudes aux QR Codes : la responsabilité du titulaire est engagée, pas celle du contrôleur.
- Les adaptations à venir du fait de la mise en place du pass vaccinal : évolution du formulaire de recueil des données de vaccination.

La FFN a essayé d'être facilitatrice mais son rôle reste avant tout d'éviter les contaminations. En ce qui concerne la fraude au QR Code, la responsabilité des ligues et clubs n'est pas engagée. Une information sera adressée prochainement à ce sujet.

Patrick Trioen souhaite des précisions sur la demande de tests PCR exigés malgré la vaccination.

Dominique Cupillard rappelle que la Fédération est soumise au Pass Sanitaire c'est-à-dire à la présentation d'un schéma de vaccination ou d'un certificat de rétablissement des suites de la Covid. Un test PCR peut être demandé par mesure de précaution ou sur demande préfectorale. Ces mesures laisseront place dès le lundi 24 janvier au Pass Vaccinal.

2) Présentation du budget et impact sur les Ligues

Alexandra Laboucheix fait un point sur l'avancée du processus budgétaire et les propositions proposées pour équilibrer le budget.

Rappel de l'équilibre budgétaire au 10/12/2021 :

- ✓ Hausse des recettes de 0,4 M€
- ✓ Hausse des dépenses de 2,0M€
- Soit un budget déficitaire de 1,6M€

Rappel des principaux éléments expliquant le déficit au 10/12/2021 :

- Intensification du programme sportif : 440 000 €
- Modèle des Championnats : 235 000 €
- Programme Ambition Bleue : 200 000 €
- Licences, affiliations : 150 000 €
- JAN : 140 000 €
- Ressources Humaines : 100 000 €
- Modernisation SI : 80 000 €
- Nouveaux projets Horizon : 60 000 €

Entre la présentation du budget le 10/12/2021 au CODIR, et la présentation faite lors de ce Conseil des Territoires du 19/01/2022, les hypothèses budgétaires suivantes ont été affinées :

- Risque le nombre de licences 2021/2022, d'où des recettes 2021/2022 réévaluées à 4,8ME (-330K)
 - Valorisation des droits d'organisation des championnats de France (+100K)
- Soit un effet négatif de -230K sur le budget 2022**

Pistes envisagées pour équilibrer le budget 2022 :

Fort de ces constats, des leviers ont été évoqués en Bureau et en CoDir de fin d'année visant à dégager des ressources financières. Ils sont valorisés comme suit :

- Prévoir des championnats équilibrés (effet 2022 sur 4 mois) (+65K)
- Activer la création du fonds de dotation sur les équipes de Water-polo (+80K)
- Obtenir une subvention sur l'Appel à Projet « Transition Numérique » (+75K)
- Baisser de 2 € les reversements sur les licences J'apprends à Nager (+60K)
- Améliorer les recettes INFAN (+20K)

Soit un effet positif de +300K sur le budget 2022

- Hausse du prix des licences 2022/2023 :
 - + 2 € : +333K (effet proratisé sur 4 mois) - Hypothèse volume = saison 2019/2020
 - + 4 € : +260K supplémentaires (effet proratisé sur 4 mois) - Hypothèse volume = saison 2019/2020
 - + 5 € : +130K supplémentaires (effet proratisé sur 4 mois) - Hypothèse volume = saison 2019/2020

Soit un maximum de +720K supplémentaires si l'augmentation des licences était de 5€

- Contribution des Ligues à la refonte des SI :
 - Scénario 1 : Participation d'1€ par licence comme initialement convenu sur la durée de l'Olympiade (+395K)
 - Scénario 2 : Participation de 0,5€ par licence pour apporter les fonds nécessaires au démarrage du projet (l'effet tarif licence démarrant au 1/09/2022) - Participation ponctuelle (+198K)
 - Scénario 3 : Report du projet sur 2023

Un tour de table des ligues est effectué afin que chacun puisse s'exprimer sur les différents scénarios proposés.

Centre Val de Loire – Michel Sauget : la ligue s'est arrêtée sur le scénario 1 à savoir 1€ à répartir de façon équitable entre les départementaux, clubs et ligue.

Normandie - Philippe Briout : scénario 2, avec une augmentation des licences de 5 euros en une seule fois, la priorité étant de ne pas appauvrir les politiques sportives régionales.

Nouvelle Aquitaine - Marc Deberghes : scénario 2 afin de ne pas impacter les ligues et clubs.

Ile-de-France - Claudie Arnaud : scénario 2. Souhait que l'option retenue soit communiquée rapidement afin de pouvoir en informer les clubs pour la rentrée de septembre 2022.

Corse – Christine Arnoux : scénario 2.

AURA – Jean-Luc Mamandou : pour une augmentation du tarif de la licence. Mais il ne faut pas faire reposer l'augmentation sur les ligues.

Bourgogne - Patrick Trioen : scénario 2. Favorable à une licence à moindre coût.

Martinique – Alex Badian : scénario 2

La Réunion – Henri Fontaine : scénario 2

Guilène Faubourg : confirmation du scénario 2 pour les Territoires d'Outre-Mer.

PACA – Dominique Lagier : scénario 2

Hauts de France - Benjamin Mercier : scénario 2 et en faveur d'une action forte avec l'augmentation du prix de la licence de 5€, ce qui représente peu sur le prix d'une cotisation ; ce pour ne pas amoindrir les politiques sportives.

Grand Est - Stéphane Metzger : Scénario 2, en mettant l'accent sur l'importance de la communication, indispensable pour la mise en œuvre des nouvelles politiques.

Bretagne - Bénédicte Compois : scénario 2

Pays de la Loire - Joël Pineau : scénario 2 car les ligues doivent contribuer davantage au programme sportif.

Occitanie - Bernard Dalmon : scénario 2.

Laurent Ciubini précise que ces scénari seront affinés lors du prochain Bureau du 26 janvier avant une présentation au Codir du 2 février et le lancement d'une communication mettant en avant les arguments sur le sportif et la transition numérique. Il faut effectivement que cette décision soit bien présentée pour être comprise et acceptée de tous.

Gilles Sezionale estime que tous les Présidents de Ligues doivent être d'accord afin que la communication ne soit pas parasitée. Il nous faut avoir conscience que les moyens de l'Etat ne sont pas extensibles et que d'autres sources de revenus devront être trouvées pour le développement fédéral et la mise en œuvre de la stratégie sportive.

Dominique Cupillard insiste sur le fait qu'il est du rôle des présidents de ligues de porter ce message.

Autres pistes :

- Prendre compte du retard dans la contractualisation pour ne pas assortir de volet financier en 2022 (+140K)
 - Sur le sportif, diversifier les sources de financement des stages et compétitions en mettant à contribution les ligues, clubs, nageurs, comme cela était prévu au budget 2021 (+170 K)
 - Créer un fonds de péréquation sur le plongeon (+70K)
- Soit un effet budgétaire positif de +380K€**

Jean-Luc Manaudou se dit favorable à une diversification des sources de financement sur les stages mais pas pour les athlètes de l'équipe de France.

Laurent Ciubini confirme que cette disposition concernerait uniquement les nageurs et/ou clubs non sélectionnés en équipe de France.

En ce qui concerne la création d'un fonds de péréquation sur le plongeon, Stéphane Metzger insiste sur le fait qu'il existe aussi des leviers pour obtenir des financements régionaux. Il regrette que la ligue soit prévenue tardivement des organisations ce qui ne permet pas l'activation des demandes de subventions ; compte tenu du peu de lieux susceptibles d'accueillir des compétitions de plongeon, une programmation sur plusieurs saisons pourrait être envisagée.

Jean-Luc Manaudou rebondit sur ces propos, la ligue AURA ayant organisé récemment le « Meeting des Lumières » sans beaucoup d'anticipation ce qui a pénalisé la communication de la compétition.

En ce qui concerne la mise en œuvre tardive des échanges avec Strasbourg relatifs à l'organisation des Championnats de France d'hiver, Julien Issoulié rappelle que le calendrier de la discipline est soumis aux dates du calendrier international et que la date n'a été connue qu'en début de saison. Quant au « Meeting des Lumières » de Lyon, il s'agit d'un problème de calage entre le cercle de compétence et la DTN qui n'a pas permis d'anticiper plus ce meeting.

Compte-tenu du peu de lieux pouvant accueillir les épreuves de plongeon, il est acté qu'un calendrier prévisionnel des lieux d'organisation sera établi sur plusieurs années en indiquant une période d'organisation.

Bénédicte Compois informe que la Ligue de Bretagne est favorable à l'accueil d'une organisation de plongeon.

Claudie Arnaud propose également l'accueil d'une organisation à Montreuil.

Patrick Trioen s'interroge sur la provenance des 70 000 Euros générés par le fonds de péréquation ?

Laurent Ciubini précise que les ligues ne portant pas de projet Plongeon pourraient être mises à contribution. Ce point doit encore être affiné ensemble.

Alexandra Laboucheix précise que si toutes les pistes évoquées précédemment sont activées, en augmentant toutes les licences de 5 € et en faisant appel aux ligues en 2022 uniquement pour financer la rénovation des SI à hauteur de 0,5 € par licence, la FFN dégagerait 1 365K€ (vs les 1 600K€ à financer), mais le budget reste encore déficitaire de -235K€.

3) Présentation du PPF et de ses déclinaisons régionales

Julien Issoulié présente le résultat des travaux effectués sur le PPF. La présentation complète est jointe au présent compte rendu.

Rémi Duhautois précise le calendrier pour les structures candidates au PPF :

- Début février : ouverture des candidatures (diffusion large d'un lien pour le formulaire en ligne de candidature)
- Fin février : clôture des candidatures
- Mars : validation fédérale
- Avril / mai : les sportifs pourront candidater via le Portail du Suivi Quotidien du Sportif (PSQS) sur les structures retenues
- Septembre 2022 : rentrée des sportifs dans les nouvelles structures validées

Attention, les candidatures des structures sont nécessaires uniquement pour :

- les CAF (Natation, WP, NA, PL)
- les CNAHN (WP, NA, PL)
- les CN Relève (NA)

Concernant les CNAHN et le CN Relève, la DTN reviendra vers les Ligues pour préciser le lien spécifique à construire (FFN/ligue/structure) pour chacun de ces cas spécifiques.

Pour les autres reconnaissances du PPF, pas de candidatures, ce sera automatique en fonction du respect des cahiers des charges correspondants :

- CNAHN Natation
- Clubs d'Excellence (WP, Natation)
- CNE (Natation, WP, PL, NA)

Jean-Luc Manaudou attire l'attention sur la difficulté d'identification d'un CNAHN ou d'un club pour son financement. Les interactions entre CNHN et club sont difficiles à maîtriser. En 2018, le CAF était logé et il était difficile de savoir si l'entraîneur entraînait pour le club ou pour le CAF. Il se dit également frileux sur le déplacement des jeunes de 15/16 ans dans un CAF qui ne se situe pas dans une grande ville. Cet engagement pour les jeunes notamment de quitter leurs parents est risqué et dangereux et les dysfonctionnements nombreux. Le schéma n'est pas le meilleur et relève parfois d'une logique de densification de certaines structures. Attention à ne pas solliciter en direct les clubs. L'exercice ne doit pas être seulement administratif mais également humain.

Julien Issoulié répond que le PPF est bien un exercice administratif. Il s'agit de reconnaître un niveau d'excellence et non de déplacer ni de délocaliser les athlètes qui souhaitent rester dans leur club. Certains exemples fonctionnent et les échecs sont souvent liés à une non structuration de l'accueil. Il faut bien comprendre que les structures CAF se situent plutôt au niveau local ; avec une forme de label qualité, et à l'accueil d'athlètes post-bac, alors que les CNHN en natation ne seront pas de vraies structures physiques mais ils regrouperont néanmoins les sportifs listés nationalement. Le véritable sujet est d'être assez honnête pour ne pas cannibaliser les autres structures et ainsi de reconnaître que les structures sont assez organisées.

Rémi Duhautois précise qu'il ne s'agit pas exclusivement d'une case administrative mais également d'un enjeu financier. Une partie de ceux qui participent au haut niveau doivent pouvoir en bénéficier. Philippe Briout estime qu'il faut être prudent et ramener ces propos à la spécificité de chaque territoire. Le CAF n'est pas seulement un objet administratif mais également un objet structurant. Julien Issoulié confirme que c'est uniquement le document du PPF qui est un « objet administratif » mais qu'effectivement chaque territoire est différent et que les expériences sont donc très distinctes.

Stéphane Metzger demande si l'avis des ligues sera sollicité.

Julien Issoulié confirme que les Ligues auront une visibilité totale et seront sollicitées à tous les échelons, au travers notamment du responsable de l'ETR.

Stéphane Metzger : quid des co-financements régionaux parfois plus importants que les aides fédérales ou celles des ligues ? Certains clubs obtiennent des sommes importantes à travers leur label. Nous devons être garants du fléchage des sommes allouées. Les listes de HN participant à ces subventions, il souhaite en avoir connaissance.

Julien Issoulié : nous devons en tenir compte et pour cela avoir connaissance des aides obtenues.

Gilles Sézional : les CAF doivent communiquer sur les financements qui leur sont octroyés. Des contraintes doivent être mises en place notamment pour la conservation de leur label. Il faut veiller à ce qu'il y ait une progression et une structuration au travers des résultats obtenus.

Marc Deberghes demande si les Ligues seront en charge de la diffusion du lien aux clubs.

Rémi Duhautois précise que le lien partira des ligues et qu'il sera relayé sur le site fédéral avec le cahier des charges.

4) Point d'étape sur la contractualisation

Basile Gazeaud rappelle l'avancement des différents dispositifs mis en place à destination du réseau fédéral :

- **CC Labellisation**
 - Reconstitution des labels pour la saison 2021-2022
 - Fin du subventionnement direct des labels
 - Mise en place d'une trame simplifiée pour 2022-2023 (septembre 2022)
- **CC PSF**
 - Instruction des bilans 2020 remontés par les Ligues
 - Préparation de la nouvelle campagne (printemps 2022)
- **Regroupement des salariés chargés de développement des Ligues**
 - Première session mi-décembre (10 participants)
 - Deux rendez-vous à venir avant la fin de saison (mi-mars et mi-juin)
- **Conseil Consultatif des Clubs**
 - Relance des différents groupes de travail début janvier
 - Finalisation des feuilles de route sous un mois
- **Restent à activer : CC Outre-mer, Forum Présidents de Ligues (présentiel)...**

- **Rappel des avancements du CC Contractualisation**
 - Mettre en place une convention-cadre entre la FFN et l'ensemble des Ligues Régionales
 - Etablir cette convention pluriannuelle sur la période 2022/2025
 - Signer une base commune à l'ensemble des Ligues, formalisant une sorte de « contrat de délégation » (similaire au contrat FFN-Ministère)
 - Etablir dans un second temps un projet de développement régional personnalisé, en co-construction

Les items fondamentaux de la collaboration Ligues-FFN :



Calendrier de travail 2022 :

- **Premier semestre 2022** : finalisation du document-cadre et signature de la partie commune (le contrat de délégation) avec l'ensemble des Ligues
 - Élaboration du calendrier de validation/signature avec les Ligues
- **Avant septembre 2022** : Elaboration d'un diagnostic de développement personnalisé entre les Ligues, les services fédéraux, le CC Contractualisation
 - Déplacements de Catherine, Basile, membres du CC dans les Ligues
- **Saison 2022-2023** : Priorisation par le CC Contractualisation des projets portés par les Ligues via l'affectation d'une enveloppe budgétaire dédiée
 - Proposition par le CC d'une enveloppe et d'une grille d'accompagnement

Gilles Sézional confirme que nous évoluons vers un maillage et une structuration du territoire et devons aller encore plus loin, en parfaite collaboration avec les Ligues. Nous avons perdu du temps en laissant le champ libre à certaines structures extérieures, notamment en matière d'équipement et devons redresser la barre au travers d'une ambition commune.

Philippe Briout insiste sur les deux socles de la contractualisation :

- La convention socle afin de réaffirmer les valeurs de la FFN, le travail et une communication commune ;
- La notion de territoire, chaque ligue ayant ses propres spécificités et une logique de proximité.

Ces deux notions sont complémentaires entre l'indépendance de chaque territoire et le côté fédérateur de la cause commune. C'est un véritable enjeu auquel il croit.

5) Présentation du projet d'acquisition de bassins d'apprentissage

Basile Gazeaud rappelle le contexte de ce projet :

- Poursuivre le développement des activités fédérales pendant la période estivale
- Renforcer le positionnement de la Fédération dans la mise en œuvre des actions d'apprentissage de la natation
- Profiter du lancement par l'ANS du plan « PEP 5000 »
- Mettre en place des actions éligibles au fonds de dotation « Héritage Paris 2024 »
- Rebondir sur l'opération « Savoir Nager en Seine-Saint-Denis » menée durant l'été 2021 qui a rassemblé 1800 enfants et 400 adultes sur 4 communes du 93.

Déploiement prévu en 2022 :

- La FFN se porte acquéreur de 13 bassins d'apprentissage pour la saison estivale 2022
- Un modèle standardisé de bassins en lien avec Europ Event, partenaire technique de la Fédération :
 - Bassins Laghetto
 - Entre 80 k€ et 100 k€ par bassin (filtration, plages, vestiaires inclus)

- Possibilité de stocker les bassins après la première année chez le prestataire
- Deux volets distincts
 - Un projet spécifique Ile-de-France (4 bassins), du fait des priorités établies par l'ANS et le FDD Paris 2024
 - Un projet dédié aux autres Ligues (9 bassins)
- Un financement sécurisé à hauteur de 50% maximum par le FDD Héritage Paris 2024
- Un fort intérêt de la part de l'ANS (enveloppe « PEP 5000 »), mais un besoin de décrire les territoires de déploiement : territoires et publics en QPV et ZRR priorités
- Une autonomisation progressive des Ligues dans la prise en main et l'animation des bassins
 - Gestion de l'animation des activités sur la période d'ouverture
 - Montée en compétence progressive sur le montage, démontage, et le stockage des bassins

Laurent Ciubini rappelle que ce projet dispose d'une enveloppe de 15 millions sur le territoire national, partagée entre l'ANS et Paris 2024. Il convient maintenant d'identifier rapidement les Ligues intéressées par la mise à disposition d'un bassin temporaire pour trois ans, en vue de finaliser le montage du dossier auprès de l'ANS et du FDD 2024 et quel type d'activités et programmes peuvent être menés. Il précise qu'une Cheffe de Projet a été embauchée au sein de la Direction du Développement des Pratiques et de la Santé en la personne de Ana DE SOUSA CORISCO afin d'aider les ligues dans la mise en place de ces bassins.

Plusieurs ligues présentes se disent intéressées par ce projet dont l'Ile-de-France, la Bretagne, le Grand Est, les Hauts de France, la Nouvelle Aquitaine et la Normandie (à confirmer).

Joël Pineau demande des précisions sur le coût d'installation de ce type de bassin pour les ligues.

Laurent Ciubini répond qu'en dehors des frais de fonctionnement, dont les RH (gardiennage, maîtres-nageurs, accueil) et qui peuvent néanmoins être aidés, les ligues ne seront pas impactées financièrement. Patrick Trioen s'interroge sur les coûts de fonctionnement non négligeables des fluides et de chauffage. Il fait le constat qu'en zone rurale, les coûts sont très importants si on les rapporte au nombre restreint de population.

Laurent Ciubini répond que les fluides sont très souvent mis à disposition par les municipalités ; en ce qui concerne le chauffage, des subventions peuvent être octroyées par la ville. Il cite pour exemple l'opération en Seine-Saint-Denis qui a totalement été prise en charge par les financeurs et pour laquelle la Fédération est à l'équilibre. Une réunion spécifique sera néanmoins mise en place afin de discuter de l'ensemble de ces sujets. Un juste équilibre doit être trouvé en fonction des attentes des collectivités locales (aspect social, développement rural). Quoiqu'il en soit, il est très intéressant de profiter de cette opportunité jusqu'en 2024.

Gilles Sezionale confirme qu'il est effectivement possible de solliciter l'aide des collectivités locales dans le montage de la subvention. Les leçons de natation et les licences peuvent également permettre d'accéder à l'équilibre financier.

6- Questions diverses

Marc Deberghes lance un appel à candidature sur les organisations restant à pourvoir pour 2022 dont :

Natation Course : Championnats de France 25m de décembre 2022

Eau Libre : Championnats de France du 9 au 12 juin 2022

Plongeon : Championnats de France Eté 2022

Philippe Briout a trouvé les débats très intéressants et tous les sujets se rejoignent. Il remercie à ce titre la Direction de l'accompagnement des Réseaux et Territoires pour la qualité du travail fourni. L'ensemble de l'équipe est déterminant sur ce type de dossiers.

Gilles Sézionala rejoint ces propos. Nous devons avoir à cœur de structurer l'ensemble des ligues, notamment sur le haut niveau, grâce notamment à un travail commun du Conseil des Territoires. Les réformes mises en œuvre dont la restructuration de nos ligues doivent permettre à la FFN d'être présente sur le haut niveau qui est notre vitrine.

Les débats sont clos à 16h30.

La Secrétaire Générale
Dominique CUPILLARD

Le Président
Gilles SEZIONALE

ANNEXE 2

Conseil des Territoires FFN du 16 mars 2022

CONSEIL DES TERRITOIRES MERCREDI 16 MARS 2022 en visio RELEVÉ DE NOTES

1/ PPF par Julien ISSOULIE :

101 demandes sont arrivées à la FFN

Un tableau a été fait avec le nombre de licenciés et de nageurs listés pour définir un quota par Ligue

Un RDV visio sera organisé lundi ou mardi prochain avec chaque président de Ligue.

2/ Licences par Bernard DALMON :

301000 licenciés à ce jour (309000 licences)

Un tableau de comparaison licences est présenté – celui qu'on utilise depuis 30 ans !!!

3/ Tarification licences par Laurent CIUBINI :

La communication a été travaillée, elle sera soumise au prochain CD. Elle sera d'abord diffusée aux Ligues et comités, puis aux clubs, puis au grand public.

Michel demande à limiter l'augmentation à 2 € (au lieu de 5) pour les compétiteurs. Il est précisé que chaque licencié bénéficie des mêmes prestations fédérales, il n'y a pas lieu de faire des différences, il faut plus travailler sur les programmes sportifs pour « récupérer » des compétiteurs.

4/ Contractualisation par Basile GAZEAUD :

Le cercle de compétence labellisation se réunit le 21 mars avec pour objectif 1 club = 1 label

Le cercle de compétence contractualisation se réunit le 28 mars. Un diagnostic va être fait rapidement pour présenter les items au prochain conseil des territoires (en mai) et validation par l'AG de Clermont.

5/ PSF par Basile GAZEAUD :

71 structures (représentant 431 k€) n'ont pas envoyé leur bilan – aucune en Centre-Val de Loire

Début de la campagne 2022 en mai

6/ Bassins mobiles par Basile GAZEAUD :

13 bassins sont mis à disposition de la FFN (4 en Ile de France, 9 en régions)

Plusieurs bassins sont concernés : 10 x 5 x 1,5 en dur, 20 x 10 x 1,5 avec liner – coût estimé 100 k€

Un « guide » pour la gestion sera diffusé la semaine prochaine

7/ questions diverses :

Michel demande si la grille de qualification jeunes sera revue – OUI, en cours d'étude par le CC

ANNEXE 3

CR Conseil Ouest du 2 mars 2022



CONSEIL DE L'INTERREGION GRAND OUEST
MERCREDI 2 MARS 2022 (en visio)

COMPTE RENDU SUCCINCT

Début des travaux : à 17h30

Présents : Bénédicte COMPOIS, Séverine ROSSET, Marie-Claire DOUE, Cécile DUCHATEAU (en visio), Vincent KÉRREC, Joël PINEAU, Philippe BRIOUT, Michel SAUGET

1- Organisation des compétitions natation course :

Les collectivités de St Malo (Meeting des 27/28 & 29 mai) et La Roche/Yon (Meeting jeunes des 9 & 10 juillet) n'ont pas accepté la mise à disposition des bassins.

Une demande a été faite auprès de Rennes (pour mai) et Nantes (pour juillet), les réponses devraient être connues dans le courant du mois.

2- Saison en natation artistique :

Les compétitions interrégionales débutent fin mai à Cholet avec les juniors. Suivront les championnats de France juniors à Tours et les N2 jeunes également à Tours.

Le secrétariat sera assuré par Marie-Claire et Michèle, seules formées au nouveau logiciel.

La commission se réunira au cours des compétitions interrégionales.

3- Saison water-polo

Le championnat N3 se déroule bien, quatre matches reportés pour cause COVID. La désignation des arbitres est efficace sur toutes les rencontres et le budget reste maîtrisé.

Pour le championnat jeunes U15, seuls les Pays de la Loire et la Normandie auront une équipe engagée.

Il est rappelé que la finale du championnat de l'Ouest se déroulera les 11 et 12 juin en région Centre-Val de Loire (probablement Orléans).

4- Création d'une association Grand-Ouest :

Philippe précise que le ministère a accusé réception de la demande effectuée mais n'a toujours pas, malgré deux relances, donné son aval. Le délai légal étant passé (deux mois), il n'y a plus d'obstacle et la demande sera proposée au comité directeur fédéral qui devrait émettre un avis favorable.

Philippe va solliciter le service juridique pour savoir si nous devons proposer des statuts ou si le service fédéral s'en charge.

En tout état de cause, le conseil de l'Ouest de mai prochain sera le support de l'assemblée générale constitutive.

5- Conseil de l'Ouest

Après discussion, celui-ci sera organisé à Tours le vendredi 13 mai.

6- Questions diverses

Joël s'interroge sur l'organisation d'un championnat des clubs à l'échelle de l'interrégion.

Il est confirmé que celui-ci, à titre expérimental, sera organisé par le CPB Rennes le 22 octobre 2022.

Fin des travaux : à 18 h 20

ANNEXE 4

Veille Continu Février 2022

SUIVI DOSSIERS PISCINES - FEVRIER 2022

M.p.	Commune	MOA	Projet	Financement	AMO	MOE	BET	Description du projet	Investissement	CMDS	DSP	Dernière MAJ
28	Châteaudun	CC du Grand Châteaudun	Réhabilitation et extension de la piscine	Travaux						ANS Plan d'Alsace Aquatique 2021 - 350 000 €	Equalis	11/10/2021
28	Vernouillet	Agglo du Pays de Dreux	Réhabilitation et extension de la piscine	Travaux						ANS Plan d'Alsace Aquatique 2022 - 450 000 €		01/06/2021
36	Chabris	CC Chabris Pays de Bazelle	Rénovation et extension de la piscine	Livré Octobre 2021		Boite Architecture		Budget estimé à 2 millions d'€		ANS Equipements 2019 - pas de subvention - ANS Plan d'Alsace Aquatique 2020 - pas de subvention		23/11/2021
35	Chateaufoux	CA Castelroussain	Construction d'un grand équipement	Livré Mai 2021	H2O	Mikou Design Studio	ICEGEM 7g	Livrables prévus Fin 2020	Site à l'IN & Ligue - Participation du vendeur au coût de génie civil	CMDS 2017 - 1 000 000 €		04/05/2021
36	Châtillon-sur-Indre	CC du Châtillonnais en Berry	Réhabilitation de la piscine communautaire	Livré septembre 2021		Bourguet et Rouleau Architectes	CD2			CMDS 2017 - pas de subvention - CMDS 2018 - 300 000 €		01/11/2020
37	Fondettes	CA TouryPlus	Construction d'une piscine	Livré Octobre 2021	H2O		JOST					05/11/2021
37	Clerie-le-Puis	Touraine Ouest Val de Loire	Construction d'un bassin d'apprentissage	Programmation			DZX					04/06/2021
37	Sainte Maure de Touraine	Ville de Sainte Maure de Touraine	Construction d'un centre aquatique	Etude de faisabilité								04/06/2021
37	Ambroise	CC Val d'Ambroise	Construction d'une piscine intercommunale	Travaux	IPK	Agence Coste Architecture	EGIS TOURS	Bilan sport 22 x 13 - Livraison prévue fin 2021	Ligue - Participation de la FFN à des réunions avec la maîtrise d'œuvre - Programmation autorisée de la piscine de traitement d'eau	CMDS 2017 - 600 000 €		18/02/2020
41	Selbriis	CC de la Sologne des Rivières	Réhabilitation de la piscine intercommunale	Livraison Janvier 2022	IPK	OHM Architectes		Livraison décembre 2021 - Budget estimé à 7 M€	Site à l'IN & Ligue - Révision de projet au fil de l'eau - Intervention à l'inauguration	CMDS 2017 - 600 000 €		05/01/2022
41	Nouain-le-Fuzelier	CC Cœur de Sologne	Couverture de la piscine	Livraison Février 2021						ANS Equipements 2019 - pas de subvention - ANS Plan d'Alsace Aquatique 2020 - 500 000 €		29/03/2021
41	Vendôme	CC du Pays de Vendôme	Réhabilitation-extension de la Piscine des Grands Prés	Livré juin 2021	DZX	OCTANT Architecture	SOJA		Préfecture local à l'APS	CMDS 2015 - 800 000 €		10/01/2020
45	Briare	CC Berry Loire Patauge	Réhabilitation du centre aquatique des Prés Gris	Livraison février 2022								10/02/2022
45	Châteaufoux-sur-Loire	CC des Loges	Réhabilitation de la piscine	Livré Octobre 2021								23/11/2021
45	Gien	CC Giennoises	Réhabilitation ou reconstruction du stade nautique	Programmation	H2O							05/11/2021
45	Orléans	Agglo Orléans Val de Loire	Construction d'un complexe aqua-ludique	Livré Juin 2021	ISC	Bouygues - BVL - Nicolas Michelin & Associés	Katerné	Bilan sport 25 m - Livraison septembre 2021 - Budget estimé à 8 M€			Vert Marine	04/06/2021
45	Beaune-la-Rolande	EPCI	Construction d'un centre aquatique	Etude de faisabilité								26/03/2021
45	Orléans	Ville d'Orléans	Rénovation de la Piscine de la Source	Livré Septembre 2020	DZX	Arco Architecture	Artella	Bilan sport 25 m - Livraison septembre 2021 - Budget estimé à 8 M€	Echange avec la maîtrise d'œuvre pour l'achat d'un équipement de bassin (août 2021)	CMDS 2018 - pas de subvention - ANS Plan d'Alsace Aquatique 2019 - pas de subvention		24/08/2020

En jaune, les dossiers suivis par la FFN ou la Ligue

ANNEXE 5

CR stage collectif à VITTEL



COLLECTIF IMPULSION 2024

STAGE VITTEL
SAMEDI 5-12 FEVRIER 2022



Edene Bigot- Baptiste Marie Joseph- Leo Sedilleau- Lucas Gardin- Nathan Bros- Paul Huvet Pansard- Morgan Courtat – Nathan Nsembene- Hugo Muller- Benjamin Losay Martin- Pablo Auger – Lili Kroubo- Meriem Tebal- Floriane Ferron- Mary Zanin- Alice Richard- Sarah Sangaria

Encadrement : Cecilia Febvre- Christelle Gardin- Christophe Cleuziou-Cécile Duchateau
Stagiaires MSN : Manon Leger – Alexandre Arhel – Nicolas Christiann- Aurélien Henry- Alexis Com – Guillaume Brouard



COLLECTIF IMPULSION 2024

PLANNING SEMAINE

- 12 séances de natation
- 1 séance haltérophilie - 1 ou 2 séances de préparation physique
- 1 temps en salle -vidéos / 1 séance balnéo 30 min

PLANNING COLLECTIF IMPULSION 2024 VITTEL 2022						
DI MANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PTD/ 7H15	PTD/ 7H15	PTD/ 7H15	PTD/ 7H15	PTD/ 7H15	PTD/ 7H15	PTD/ 7H15
Echauff 8h	Echauff 8h	Echauff 8h	Echauff 8h	Echauff 8h	Echauff 8h	Echauff 8h
9h-11h00 - bassin 50 m	8h30-10h30 Natation	8h30-10h30 Natation	8h30-10h30 Natation	8h30-10h30 Natation	8h30-10h30 Natation	8h30-10h30 Natation
DEJ 12H15	DEJ 12H15	DEJ 12H15	DEJ 12H15	DEJ 12H15	DEJ 12H15	
REPOS	Musculation 10h45-12h Garçons AC BOURGES	Musculation 10h45-12h Filles AC Bourges Lucas- Paul- Pablo- Edene- Benjamin	Musculation 10h45-12h Garçons AC Bourges Mary-Alice - Morgan	Musculation 10h45- 12h Filles AC Bourges - Lucas - Benjamin-Pablo- Paul	Repos	Départ 11h repas à emporter
Apprentissage haltéro collectif Cécile 16h-18h	15h-17h Natation	15h-17h Natation	15h-17h Natation / Off nageurs identifiés	15h-17h Natation	15h-17h Natation	
	Mobilite- Souplesse 17h-17h30	Mobilite- Souplesse 17h-17h30	Mobilite- Souplesse 17h-17h30	BALNEO	Mobilite- Souplesse 17h-17h30	
	REPOS	REPOS	Présentation vidéos		REPOS	
DINER 19H15	DINER 19H15	DINER 19H15	DINER 19H15	DINER 19H15	DINER 19H15	

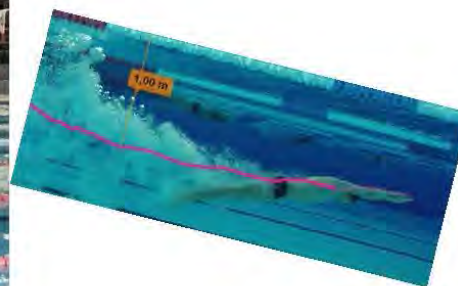
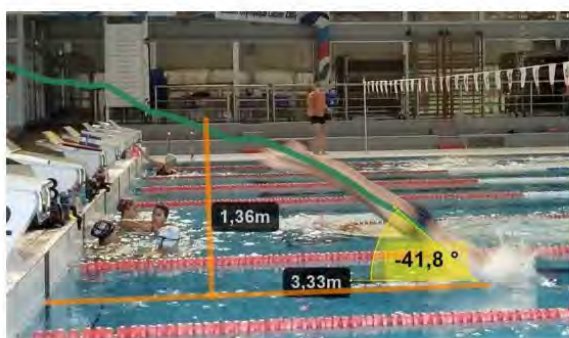
Contenus entraînement natation

Les contenus proposés lors de semaine ont été structurés autour d'un cycle de 3 séances. Une séance a été construite autour d'une intensité basse nage libre- 4 nages, la suivante plutôt organisée autour des allures VO2 max et la dernière était en lien avec la distance et/ou la spécialité des nageurs. Sur l'ensemble des séances, nous avons établi des contraintes sur la coulée, la respiration, la capacité à changer d'allure ou accélérer sur différentes modalités techniques. Nous avons modulé le volume en fonction du profil et du plan d'entraînement.

Interventions MSN – Analyse vidéo- Formation avec les entraîneurs (samedi à jeudi)

Lors de ce stage, les stagiaires MSN étaient présents pour suivre cette action régionale et échanger avec les entraîneurs présents. Ils ont construit en amont un protocole d'analyse vidéo sur le plongeon, la coulée et la reprise de nage. L'ensemble des vidéos a été transmis aux entraîneurs concernés. (Logiciel Kinovea)

Par ailleurs, ils ont été en charge de conduire des temps d'échauffement et de mobilité avant et après séance dans l'eau. Nous les remercions pour la qualité du travail effectué et la présentation des données auprès des nageurs.





PROTOCOLE ANALYSE VIDEO

Paramètres évalués : Evaluer le plongeon et la reprise de nage / Départ 15 mètres
- 2 Crawl / 2 Spé : plongeon – coulée – reprise de nage – 2 cycles de bras

Critères évalués :

1) Extérieur →

1. Poussée plot (déplacement vers l'avant / arrière),
2. Action des bras sur le plot
3. Envol – hauteur point culminant
4. Trajectoire repères articulations main-tête-épaule-bassin-pieds
5. Entrée dans l'eau (repère tête, angle du corps avec la surface)
6. Eclaboussures (visuel)

2) Sous l'eau →

1. Alignement (mêmes repères articulations)
2. Profondeur (point culminant)
3. Trajectoire de la coulée (courbe)
4. Distance et temps de coulée
5. Nombre de battements / ondulations
6. Profondeur RN (1^{ère} traction de bras, position de la tête)



Contenus Préparation Physique

Au cours de ce stage, les nageurs ont pu évoluer sur un apprentissage de l'haltérophilie (éducatifs épaulés) et 1 à 2 séances en salle de musculation.

- Nageurs AC Bourges : Programmation avec Alexis, responsable de ce secteur au sein du CAF.
- Nageurs En Tours, An Romorantin, ECO Natation : Séances fixées dans la programmation – Cécile - Positionnement pour Benjamin (ASN Bonneval) sur les mêmes exercices.

Pour les nageurs novices dans ce secteur, j'ai proposé une séance autour de la fixation, la dissociation, le déplacement et le maintien de l'épaule dans le plan vertical.

Ils ont réalisé chaque matin un échauffement à sec de 20 min et chaque soir après la séance un temps de mobilité /relaxation.



SEANCE HALTEROPHILIE – APPRENTISSAGE EPAULE

MOUVEMENTS



Rotations Poids ou MB
 Tourner doucement droite / gauche autour de la tête /
 Première série sans charge en continue 20 fois
 3x 10 rotations avec 5 kg
Mobilité scapulaire

CONSIGNES

MOUVEMENTS



CONSIGNES

Posture Du dos jambes semi-fléchies Dos rond/ dos plat sortir la poitrine Mains sur les genoux
 Mettre un baton au pli de l'aîne avec le verrouillage bassin ante verse
 3 x 5 répétitions
Mobilité et fixation chaine postérieure



Bras plan vertical
 Position ¼ squat – mains sur les genoux. Amener un bras en position vertical, pouce dirigé vers le ciel.
 Maintenir le dos fixe lors de l'élévation
 4x 6 reps alternées
Mobilité chaine scapulaire- postérieure basse



Rotations hanche- monter genoux
 Assis- Réaliser une rotation interne-externe de la hanche en montant sur ses genoux
 4x 6 reps alternées



Mobilité fermeture-ouverture hanche



Planche – Action cheville
 Postion planche – Chercher à amener son talon au sol en alternant droite- gauche- 3x 10 répétitions
Mobilité cheville-dorsiflexion



Groiners :
 Position planchet- Amener son pied au delà de sa main. 3x 12 répétitions
Fixation – Mobilité hanche



Rowing haltère 1 à 2 kg
 Bras devant soi tendu- Position debout – légère flexion jambes; Réaliser un tirage coude haut – amener les poids le plus haut possible / 4x 6 répétitions
Mobilité scapulaire- apprentissage du rowing

EDUCATIFS HALTERO



Rowing épaulé
 Barre aux cuisses, debout, bras relâchés monter la barre au dessus des mammelons
 3x 5 répétitions barre
Apprentissage tirage



Tirage bras d'épaulé
 Départ barre aux cuisses amener la barre sur le épaules Lever les coudes au maximum et amener les coudes à l'horizontal
 3x 5 répétitions barre
Approche 1ere difficulté Passage de la barre épaules



Epaulé force en suspension
 Partir barre au dessus des genoux, dos plat. Monter en extension complète pointe de pieds passage de la barre sur les épaules
 Maintien 2 sec position de depart placement Maintien 2 sec sur la pointe des pieds, fixation fessiers
 2x 3 répétitions au-dessus des genoux
 2x3 répétitions depart en dessous des genoux
Apprentissage extension Equilibre
Passage de la barre effacement des genoux



Epaulé debout en suspension
 Articulation de la hanche au dessus du genou
 Saut plus déplacement latéral des pieds Amener la barre sur les épaules. Regard fixe devant soi
 2x 3 répétitions au dessus des genoux
 2x3 répétitions depart en dessous des genoux
Apprentissage du saut et du déplacement latéral des pieds



Educatif transfert

Educatif réaliser le mouvement complet à vide avec un saut prononcé et un bruit sur la réception /Enchaîner la même coordination directement après pour transférer sous la barre

3 sauts à vides – 3 sauts barre

Utilisation de l'effet ressort avec un vrai saut!



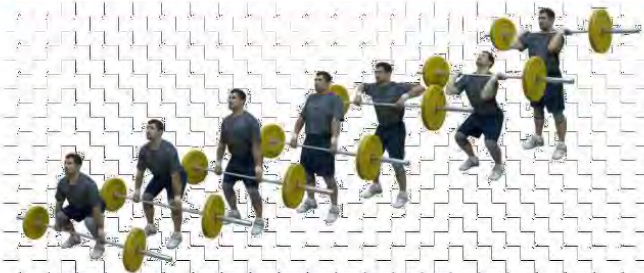
Epaulé flexion en suspension

Passage en flexion complète sans temps d'arrêt Finir debout barre sur les épaules:

2x3 répétitions au-dessus des genoux

2x3 répétitions départ en dessous des genoux

Apprentissage de la position "accroupie" flexion complète / Poussée position basse



L 'Epaulé

1ère phase: la position de départ: position des mains supérieure à la largeur d'épaules tibias inclinés vers l'avant et au contact de la barre /omoplates serrées et poitrine bombée; Jambes semi fléchies/ Regard devant soi

2ème phase: le premier tirage: Poussée des membres inférieurs Bras tendus, Dos fixe/Phase contrôlée Vitesse moyenne

3ème phase: la phase de transition/extension: Redressement du dos, barre glisse le long des cuisses, engagement du bassin

4ème phase: le passage sous la barre/ Les cuisses sont au dessus de l'horizontal, le tronc est vertical, les coudes en arrière et plus bas que la barre. Les membres inférieurs fléchissent tandis que leverrouillage de la barre s'effectue par engagement des coudes vers l'avant et retournement des poignets. le dos est plat, dur et fixé, l'accroupissement est total, fessiers proches des talons.

5ème phase: stabilisation/redressement: effet ressort et redressement jusqu'à la station debout . Stabilisation de la barre sur les clavicules

DEFI EQUIPE

Situation :



2 équipes réalisent un tirage haut – position départ ¼ de squat sur bloc- Réaliser un tirage en gardant les bras tendus- Redressement complet du corps.

Effectuer 600 répétitions en un minimum de temps- Relais /chaque athlète doit passer sur le même nombre de série- choix de 10 ou 20 répétitions par passage



Séance placement dissociation- fixation plan latéral-vertical-horizontal

Circuit A réaliser 3 fois

- **Tirage poussée / 10 répétitions par atelier – Position mouvement**
Tirage haltères debout + Dc 1.5 kg + Tirage poussée poulie dissociation action motrice poulie
- **Fixation épaule plan vertical + déplacement résister à la déformation**
Waiter walk POIDS 5 kg épaule droite gauche sur 5 m + 10 squat arraché 10/15 kg
- **Action -hanche + résistance à la déformation latérale**
Hip trust sur une jambe – poids 5 kg + déplacement latéral quadrupédie 5 m aller-retour

Défi anti rotation poulie – Maintenir la position 20 sec – montée charge jusqu'à échec maintien !

Déplacement latéral quadrupédie

Déplacer alternativement bras-pied en maintenant les angles épaule-hanche



Hip Trust 1 jambe 5 kg

Maintenir Pont dorsal en levant une jambe à hauteur de genou.



Anti rotations 20 sec montée en charge défi

Résister à la déformation latérale sans bouger les bras ou réaliser une rotation du corps



Waiter walk

Deplacement avec déroulement du pied, maintenir le poids 5KG à l'aplomb de l'épaule



Squat arraché

Descendre en position accroupie en maintenant les bras à la verticale



Développe couché

Effectuer une trajectoire stable avec un engagement du corps



Rowing haltères

Tirer les haltères en maintenant les coudes prêts du corps et le dos en position neutre



Tirage poussée poulie



Réaliser une action tirage d'un bras et une poussée sur le bras opposé. Fixer la position finale sur les 2 bras



CONTENUS NATATION

SEANCE 1 / CHRISTELLE

AEROBIE- TECHNIQUE NL- 4N

Bloc 1 / contrainte respiration – propulsion – coordination jambes- bras

- 500 4 n – (100 pap (50 propulsion/jambes) – 150 dos (ampli- JBes-Nc)-100 brasse (50 jbs dos /nc)- 150 crawl (JBES- ampli action motrice -nc respi 5)
- 4x 100 4n (1 pull pap respi 3 / crawl respi 5 – 1 NC amplitude action motrice)
- 300 4n (50 pap jbs brasse – 100 dos 25 jbs- 25 nc – 50 brasse btts – 100 crawl pull respi 7)
- 200 4 n à l'envers ampli- action motrice propulsion +++
- 100 4 n (enchaîner 3 mvts vite en pap/ dos / brasse – lent en nage libre)

Bloc 2 / Intensité Zone 2 nage libre contrainte respiration – 4N - capacité à changer action motrice- vitesse- virage- sortie

- 100 crawl 22 (75 m ampli + 25 – respi possible) + 8 x 50 m 4N (R''10) (4 coulées vite / 4 derniers mètres)
- 200 pull respi 5 + 6x 50 m 4 n (25 pap-dos / 25 dos- brasse / 25 brasse- 25 crawl)
- 300 crawl pull plaq respi 7 + 4x 50 4n (15 m vite + 35 m relax)
- 400 pull plaq elast respi 9 + 2x 50 m (pap/ dos et brasse-crawl -4 mvts vite / freq)

Bloc 3 / Coordination – nage hybride- principe d'accélération

A réaliser 2 fois

- 100 4 n jambes + 50 jambes spé accél + 50 pap jbs crawl
- 100 jambes crawl tete ans l'eau + 50 jambes spé accél + 50 brasse jambes crawl

Bloc 4 / Intensité modérée 4N – matériel – NL – matériel - vitesse-virage- sortie - respiration

- 100 4n + 8 x 50 m crawl (R''10) tuba – action motrice
- 200 4n vite en spé + 6x 50 m crawl (coulée vite – sortie de l'eau)
- 300 4n pull + 4x 50 pull (respi 3/5/7/9)
- 400 palmes 4n coulée +++

100 souple

Groupe garçons : 6000 M

Groupe filles : 5900 M

SEANCE 2 – Christophe

INTENSITES VO2 NL/SPE

Bloc 1 – 400 m contraintes ondulations- vitesse – 50 m en accélération

- 400 crawl -coulée 2/3/4/5 ondulations par 100 m – 4x 50 crawl accél 1 à 4 (allure 400 m dernier)
- 400 tuba (25 godilles-50 crawl retour lent -25 ondulations- 4x 50 m accel 1 à 4 (allure 2^{ème} – finir allure 200 m)
- 4x 100 4n dpt 1'35/45 25 m vite décalé – 4x 50 accél de 1 à 4 (3^{ème} plus vite – allure supérieure 200 m)

Bloc 2 – Nage complète variation allure 100 m – jambes soutenue

A réaliser 2 fois - 1 série 100 m en nage libre – 2^{ème} série en spé sauf en nage libre

- 4 x 100 crawl 75 intensité modérée / 25 Très vite) dpt 1'30/40- 100 jambes spé soutenue
- 4 x 100 crawl 75 intensité modérée / 25 Très vite) dpt 1'30/40- 100 jambes spé soutenue
- 4x 100 crawl (25 m modérée- 25 m accél- /25 m vite – 25 à fond) dpt 1' dpt 1'30/40- 100 jambes spé soutenue

400 m palmes (50 m avec 15/25/35/40 apnée placement- fin distance battements à la surface- 50 nage complète)



Bloc 3 / Intensité VO2 100 M

A réaliser 2 fois Nage libre / Spécialité

2 x (8 x 100 m dpt 1'45 (75 normal / 25 vite ; 50 normal / 50 vite ; 25 normal / 75 vite ; 100 m vite)

200 souple

Groupe : 5400 m

SEANCE 3 SPECIFIQUE SPECIALITE

Seance Brasse – Christelle

Nageurs : Sarah, Pablo, Lucas, Leo, Lili, Mary, Alice

Bloc 1- échauffement / A réaliser 2 fois

200 crawl – 100 jambes spé- 200 dos- 100 pull spé

100 4n brasse vite

Bloc 2 – Propulsion + allure nage complète spé – Intensité jambes spé

A réaliser 2 fois

- 300 (50 crawl – respi 5 – 50 m 3 mvts pap-brasse)
- 6x 50 m spé (meilleure score tps + coups de bras) dpt 1'15/30
- 300 pull (50 crawl – 50 brasse accél 2^{ème} 25 m)
- 6x 50 m jambes spé meilleure moy possible dpt 1'15/30
- 100 souple



Bloc 3 - Placement tuba – régénération nage libre – intensité sévère brasse

60 m tuba (150 m ampll – 50 jambes spé – 150 m nage libre ampll- 50 jbs spé mains aux cuisses)

A réaliser 4 fois

150 m crawl intensité modérée R''15 – 50m brasse départ plongé dpt 1' 100 souple

Total 5300 M

Seance sprint – Cécilia

Nageurs : Nathan, Baptiste, Floriane, Meriem, Paul, Edene

Bloc 1- Echauffement - Contraintes ondulations respirations – Travail vélocité

- 400 m crawl respirations 2-3, coulée 3 ondulations obligatoire
- 3x100 4n 1-NC, 2-hybride, 3- Jbs sur le dos
- 6x50 (1- 15'' battements verticaux + 15m cr polo(vélocité), reste en souple (2- 10'' Jambes mains au mur, virage, 15 TV spé, reste en souple
- 300 m cr respirations 3-6, coulées 4 ondulations obligatoire
- 50 m cr minimum de respirations /50 D2brs battements

Bloc 2 – Partie non nagées – Contrainte respirations- Intensité sévère

- 2x25 m godille, 25 spé educ / 4x1 5TV spé 1- coulée 2- reprise de nage, 2-départ dans le vide, arrivée mur
- 3x100 m (1 et 2^{ème} -37,5 à bloc min respirations , reste en souple, 3^{ème} - 50 à bloc sans contrainte)
- 300 m recup tuba, palmes (50 superman battements, 50 cr relâché TA, 50 ondulations V bras en flèche)
- Palmes [2x25 traction, 25 spé educ 4x1 5TV spé 1- dépl pl +3 reprise de nage 2-départ dans le vide, arrivée mur + Jambes a l'arrivée
- 3x100 m (1^{er} et 2^{ème} -37,5 à bloc Jambes fortes, reste souple -3^{ème} -50 à bloc sans contrainte)
- 300 m recup (50 dos/ 50 choix)

Bloc 3 – Aérobie

4x200 m crawl d:3' à 3'10

1- crawl relâché, virage sous l'eau (3m avant), coulée 5 ondulations

2- cr dans contrainte

10 x 50 m

1- brasse 1 bras/2Jbs moins de mouvements

2- torpille ondulations



- 3- dos
- 4- 10è choix

Groupe 4100 m

Séance 4N- Christophe

Nageurs : Hugo, Benjamin, Lucas

Bloc 1 Echauffement – contrainte coulée – accel nage

600 nage libre (50 respi 3 /50 retour lent – 50 1 bras)- 4x 20 m ondulations sous l'eau coulée accel
6x 100 4n (nc-hybride / normal / 4x 20 m rapide par nage)

Bloc 2 – Transition nage – Accélération intensités plus sévères par nage

- 300 pap-dos (35 m technique – 15 m grand) + 6x 50 m pap intensité modérée Z2 dpt 55'' + 3x 100 m (50 pap Z2 + virage rapide /50 dos ; accélération de 1 à 3 sur le dos) dpt 1'35
- 300 dos- brasse (35 m technique – 15 m grand) + 3x 100 m dos intensité modérée Z2 dpt 1' 30+ 3x 100 m (50 dos Z2 + virage rapide /50 brasse ; accélération de 1 à 3 sur la brasse) dpt 1'45
- 300 brasse- crawl (35 m technique – 15 m grand) + 6x 50 m brasse intensité modérée Z2 dpt 1' + 3x 100 m (50 brasse Z2 + virage rapide /50 crawl ; accélération de 1 à 3 sur le crawl) dpt 1'40
- 300 souple (100 jambes – 100 pull- 100 nage complète)

Total 6100 m

Séance 4 stagiaires MSN

Aérobic+ Protocole départ 15 M

Bloc Echauffement

200 m au choix

5x 150 m (1 nage libre – 1 spé) 50 jambes- 50 éduc- 50 nage complète

2x 50 m (15 m vite – reste lent) 1 nage libre- spé

Bloc aérobic 200 m placement – propulsion – intensité modérée avec variation allure

3x 200 m tuba

1^{er}- 50 m educ relâché – 50 nage complète- 50 opposition – 50 nage complète

2^{ème} – pull (25 godilles- 25 grand chien- 50 nc- 25 godilles – 25 polo-50 nc)

3^{ème} – 50 m fort sur les jambes – bras lents – 50 normal

2x 200 m nage complète

1^{er} 50 m zone 3- 150 zone 2

2^{ème} 50 zone 2 – 50 zone 3- 100 m zone 2 + vite que le 1^{er}

3x 200 m tuba

1^{er}- 50 educ relâché – 50 nage complète- 50 opposition – 50 nage complète

2^{ème} – pull (25 godilles- 25 grand chien- 50 nc- 25 godilles – 25 polo-50 nc)

3^{ème} – 50 fort sur les jambes – bras lents – 50 normal

2x 200 m nage complète

1^{er} 100 m zone 2- 50 zone 3- 50 m zone 2 + vite que le 2^{ème}

2^{ème} 150 m zone 2 – 50 m zone 3- + vite que le 3^{ème}

Bloc technique 4N – petit train

- 4x 50 m papillon (25 éduc varié – 25 nc) / 300 m nl virage rapide + reprise de nage
- 3x 50 jambes (25 ondulations -25 jambes brasse) / 3x 50 m dos (25 éduc- 25 au choix)
- 200 m petit train (dépassement par 50 m) / 2x 100 jambes (25 batts dos – 25 btts crawl)
- 4x 50 m brasse (25 éduc varié-25 nc) /200 m nl coulée passive max
- 2x 50 m jambes (25 batts dos – 25 btts crawl) / 2x 50m nl (25 éduc varié-25 nc)
- 200 m petit train (dépassement par 50 m) / 2x 100 jambes (25 ondulations – 25 jambes brasse)
- 200 m souple

Groupe 5400 m – Edene 4400 m



Séance 5 – Cécilia Intensités VO2

300 m tuba (100 crawl- 25 jambes spé accé)

8x 50 m 2 par nage (1- 20 m nc-10 m jambes sous l'eau- 20 m nc) (2- 20 m godille – 30 m nc)

2x 200 m 4 n (1- spé intensité – 2 ?)

Bloc intensité soutenue nl / Augmentation volume – intensité sévère sur 25 m spécialité

- 6x 100 m crawl soutenue dpt 1'30/40 - 3 ondulations, coulée
- 4x 50 m 1 par nage en accélération dpt 50'/1'
- 8x 25 m spé dpt 30' 2 vite / 6 soutenu / 100 dos 2bras
- 6x 100 m crawl soutenue dpt 1'30/40 - 3 ondulations, coulée
- 4x 50 m 1 par nage en accélération dpt 50'/1'
- 8x 25 m spé dpt 30' 4 vite / 4 soutenu / 100 dos 2bras
- 6x 100 m crawl soutenue dpt 1'30/40 - 3 ondulations, coulée
- 4x 50 m 1 par nage en accélération dpt 50'/1'
- 8x 25 m spé dpt 30' 2 vite / 6 soutenu / 100 dos 2bras jambe de brasse
- 6x 100 m crawl soutenue dpt 1'30/40 - 3 ondulations, coulée
- 4x 50 m 1 par nage en accélération dpt 50'/1'
- 8x 25 m spé dpt 30' 6 vite / 2 soutenus / 100 dos



300 m tuba palmes (50 m robot-50 m CH- 50 m min de bras)

Groupe 5800 m – Alice/Mary/Edene 4800 M – 1 bloc en moins sur la série

Séance 6 – Cécilia Spécifique commun sprint

Echauffement

- 400 m au choix - 200 dos (25 m 2bras/25 nc)
- 300 4n (educ-jbs-nc avec 10 m en accel)
- 4 x 10 m ondulations à fond retour au mur – 300 m crawl respi 3/6
- 2x 20 m spé très vite départ dans le vide retour au mur / 4x (1.5 m TV , virage dans le vide, 5 TV) départ plongé
- 200 m spé (50 m éduc- 50 nl- 10 m accé fin de course) - 200 4n ampli

Bloc spécifique sprint – capacité à démarrer sans appui solide – allure 25/50 m intensité sévère

Départ plongé 50 m /40 m/30 m / 25 m à fond spécialité / Finir en souple le 100 m

300 m récup (dos btts- superman- choix)

Navette avec rotation dans le vide – Récupération passive

10 m -rotation – retour -mur – 1.5 m – rotation – retour mur à fond

200 m spé (50 jbs-50 nc) – 1.5 m sans respirer au début)

Départ plongé zoomer 25 m- 30 m dpt dans le vide – 40 m départ dans le vide- 50 m départ longé

300 m récup au choix

Récupération active

- 6x 100 m crawl tuba relaché dpt 1'35/45
- 400 jambes palmes (100 btts sous l'eau – 100 m au choix)

Groupe 4400 m



Séance 7 -Aérobie Régénération Christophe

Repos / Mary, Alice, Sarah, Edene, Paul

- 400 m (25 m par nage/ 50 m crawl / 25 m battements 4 côtés)
- 400 m crawl respi 2 D /3 / 2 G/5 par 50 m – 4x 100 4 n 25 nc /25 m éduc/ 25 nc / 25 jbs changer de nage au départ – 4x 50 m élastique avec accélération 5 secondes en décalé
- 4x 150 m tuba (50 m jbs batts et ondulations- 50 crawl bras ballant- 50 m crawl coup de bras légèrement en accélération) R''20 – 400 4n (50 m éduc bien nagé coulée longue)- 4x 50 m jambes avec accélération 5 sec décalé
- 4x (50 m crawl – 100 spé dpt 2'-1 50 crawl – 200 4 n) élastique-pull - plaques pull- plaques - 4x 50 m nc avec accélération 5 sec décalé

G1 – Pablo- Nathan-Meriem – Floriane – 2800 m

Groupe 2 – 5000 m

SEANCE 8- Intensité VO2 Cécile

Echauffement :

- 200 (50 nl- 50 dos) - 100 4N jambes - 200 (50 nl- 50 dos) - 100 4N éduc - 200 (50 nl- 50 dos-) - 100 4N nage complète

Activation – accélération-vitesse / A réaliser 2 fois

- (25 accélération jambes + 25 ampli sous l'eau / 15 m sprint jambes – 35 m relâché)
- (25 accélération nc + 25 ampli / 15 m fréquence tourner les bras le plus vite nage complète – 35 m relâché)
- 100 m relâché

Bloc 1 – Intensité soutenue 50 M / Consigne commune coulée 7,5 m minimum coulée zoomer et + 1 cycle sans respirer basse intensité

- 400 nl zoomer intensité basse intensité contrainte coulée Dpt 5'30/5'45
- 2 x 50 nl intensité (1 normal / 1 allure 400 m) dpt 1'
- 300 4N basse intensité contrainte coulée zoomer 22 dpt 5' / 5'15
- 4 x 50 NL 23 dpt 1' (1 normal / 1 allure 400 m)
- 200 dos zoomer basse intensité contrainte coulée dpt 3'15/ 3'30
- 6 x 50 nl (1 normal / 1 allure 400 m) dpt 1'
- 100 m papillon zoomer basse intensité contrainte coulée 1'45
- 8 x 50 m nl (1 normal / 1 allure 400 m) dpt 1'
- 200 m souple

Bloc 2 – Moins de volume – Intensité plus élevée – basse intensité nage complète 5 m coulée

- 300 dos basse intensité contrainte coulée 5 m
- 2x 50 m nl (25 m normal – 25 m allure 200 m) dpt 1'
- 200 4n basse intensité dpt 3'15/3'30 contrainte coulée 5 m
- 6x 50 (25 m normal – 25 m allure 200 m) dpt 1'
- 100 brasse basse intensité dpt 1'45
- 8x 50 nl (25 m normal – 25 m allure 200 m) dpt 1'
- 600 m (200 m tuba – coude haut – 100 dos retour relâché max)

Groupe 5500 m

Nathan- Edene- 4700 M



Séance 9 - Spécifique

Spécifique- Sprint – Cécilia

- 4x 100 m crawl- 50 autre nage / 100 batts (50 m longue coulée – 50 m costal) / 300 4n 3^{ème} 25 en accel
- 100 batts (50 m longue coulée – 50 m costal)
- 4 x 25 m spé poings fermés /2x 50 m spé 25 accel-25 normal – 100 m autre nage

Bloc spécifique résistance – départ virage- capacité de démarrage

- 4x 25 m élastiq (2x 50 m spé 25 normal -25 m normal- 25 accel)
- 4 x(Départ plongé- 10 m coulée à fond spé)
- 400m crawl tuba pull (50 retour aquatique- 50 m coude haut -100 nc)
- 200m 4n battements / 4 x 50 m pull spé / 100 m 4 n respi 3/5/7
- 4x (10 sec resistance sur place + rétro maintien)+ 1.5 m à fond
- 300 m jambes (50 dorsal / 100 ventral)
- 200 m 4n ciseaux brasse / 4x 50 m jambe spé sous l'eau accel / 100 crawl respi 5/7
- 4x (20 m bien nagé + 5 m+ virage en accel + 1.5 m très vite) spécialité
- 400 m crawl respi 2/ 3 retour aérien relâché
- 200 4n ondulations- 4x 50 m spé 10 m très vite- 100 m crawl respi 7
- 100 m relâché

Groupe - 4400 M

Séance 4N /Demi-fond – Christophe

- 200 crawl-100 jambes 4n – 200 crawl pull / 100 4 n éducatif / 200 crawl virage 4n / 100 m 4 n/ 6x (20 m/30 m souple) alterné 1 par nage / 1 nc

Bloc 400 4n intensité soutenue- intensité modérée en ni

- 400 4n dpt 6' 4x 100 4n enchainé Z3
- 900 m z2 (300 m crawl / 100 m dos / 200 crawl / 100 m dos / 100 m crawl / 100 m dos) dpt 12'30
- 400 m 4 n sous forme de 200 4 n endroit/envers z3
- 900 m z2 (300 m crawl / 100 m brasse / 200 crawl / 100 m brasse / 100 m crawl / 100 m brasse) dpt 13'
- 400 4n z 3 dpt 6'
- 900 m z2 (300 m crawl / 100 m pap / 200 crawl / 100 m pap / 100 m crawl / 100 m pap) dpt 13'
- 400 4 n envers z3 dpt 6'
- Relax :100 m jambes / 100 m pull / 100m nc / 100m pull / 100 m jambes

Groupe 6000 m

Leo –6400 m

Bloc intensité soutenue 100 m- modéré en continue ni

- 5x 100 m dpt 1'30 Z3 / 900 m pull z2 régulier par 300 m
- 5x 100 m dpt 1'30 Z3 / 900 m pull plaque z2 régulier par 300 m
- 5x 100 m dpt 1'30 Z3 / 900 m plaques z2 réguliers par 300 m
- 5x 100 m dpt 1'30 Z3 / 500 m souple



Séance Brasse – Christelle

Echauffement :

- 400 m (100 4n envers + 100 m au choix)
- 300 m (100 jambes brasse (50 V/D) + 100 m éduc /2x 50 m (5 m tête hors de l'eau / 5 m dans tête dans l'eau)
- 200 m crawl (50 m retour lent / 50 m jambes tournevis / 50 m essuie glace – 50 ampli)
- 4x 50 m spé (2 cycles normaux + 10 m vite)

Bloc spécialité intensité 200 m-100 m – 50 m à fond

- 12x 50 m spé dpt 1' (1 cr / 1 brasse allure 200 m)/ 400 m tuba (100 m mains long du corps + 100 jbs 50 vite/lent) / 200 m dos (50 2dbras- 50 nc)
- 12x 50 m spé dpt 1' (2 cr / 1 spé allure 100 m)/ 400 m jambes (100 m - cycle +100 10 m lent + 30 m vite + 10 m lent) / 200 m 4n (25 éduc- 25 nc)
- 12x 50 m spé dpt 1' (3 cr / 1 spé à fond)/ 400 m jambe spé (100 m dos - 100 m brasse vite) / 200 m au choix

Groupe 4700 m

Nathan 4300 m

Séance 10 – Aérobic- Cécilia

- 400 m crawl respi 3/5
- 4x100 m 4 n décaler nage au départ / Spé en accel /300 4n (25 jbes- 50 nc)
- 6x 50 m crawl (mains de coup bras/ regulier) dpt 45 /50''
- 100 m sous-marin ondulations
- 8x 100 m dpt 1' 30/40 (3 en crawl coulée 7 m / 1 3 mvts pap/ 4 mvts dos / 5 mvts brasse / 6 mvts crawl)
- 3x 200 m crawl pull dpt 3'/3'10 coups de bras regulier
- 8x 50 m 2 par nage amplitude dpt 1'
- 200 m spé (40 m éduc / 10 m tres vite / 40 m nc / 10 m tres vite nc)
- 100 m dos nc / 4x 50 m 4 nages 12,5 m par nage
- 400 m pull élastique
- 600 m tuba (100 superman- 100 ciseaux brasse bras fleche – 100 m crawl)
- 800 m palmes (150 m crawl relaché –50 m ondulations sous l'eau et surface par 4 mvts -1 50 m bras brasse bfts- 50 m dos)

Seance 11- Intensité VO2 - Christelle

Echauffement

4x 300 m (1 50 m respi 3+ 1 50 m jbs 3 nages) / 1 50 m respi 3-5-7 +1 50 m 3 nages éduc / 1 50 m respi 5 +1 50 m 3 nages accel virage / 1 50 m respi 5-7-5 + 1 50 m 3 nages dernier 5 m vite)

Bloc intensités avec train dissocié

- 2x 100 m (50 m Z2 /Z3)+ 2x 50 jambes (1 soutenu- 1 vite) + 2x 50 m pull (1 soutenu /1 vite) + 100 m sple
- 200 m 4 n + 4x 50 jambes (1 soutenu- 1 vite) + 4x 50 m pull (1 soutenu /1 vite) + 100 m sple
- 300 m spé + 6x 50 jambes (1 soutenu- 1 vite) + 6 x 50 m pull (1 soutenu /1 vite) + 100 m sple
- 400 m 4N + 8x 50 jambes (1 soutenu- 1 vite) + 8 x 50 m pull (1 soutenu /1 vite) + 100 m sple
- 500 m crawl palmes + 10x 50 m jambes palmes(1 soutenu- 1 vite) + 8 x 50 m palmes (1 soutenu /1 vite) + 100 m sple

Groupe 6400 m

Arrêt Alice après 1^{er} bloc / 1500 m jambes- dos – jambe propulsion fréquence brasse

Nathan – 4500 m



Séance 12 – Spécifique défi équipe Jeu de l'oie -Cécilia

Echauffement à sec type compétition
 Echauffement dans l'eau en autonomie 1200 m pour préparer un effort intense
 Présentation du jeu l'Oie / 3 équipes de 5
 A noter pour deux équipes un retour à la case départ 😊

Environ 3000 m



Merci à l'ensemble des nageurs pour leur engagement dans le collectif et aux entraîneurs qui ont accompagné avec brio ce stage.

Prochain rendez-vous – Meeting national de Rennes du 25 au 27 février !!!



A noter pour Cécilia et Christelle 55Km de course à pied !
 Bravo la team

CR meeting de Rennes



COLLECTIF IMPULSION 2024

Meeting National de Rennes
25 au 27 février



Edene Bigot- Baptiste Marie Joseph- Leo Sedilleau- Lucas Gardin- Nathan Bros- Paul Huvet Pansard- Morgan Courtat – Nathan Nsembene- Hugo Muller- Benjamin Losay Martin- Pablo Auger – Lili Kroubo- Meriem Tebal- Floriane Ferron- Mary Zanin- Alice Richard- Sarah Sangaria- Pierrick Labeque

Encadrement : Cecilia Febyre- Christelle Gardin- Marine Pénagé-Christophe Cleuziou-Cécile Duchateau
Marraine du collectif : Mylène Lazare