



**REUNION DE BUREAU**  
**Jeudi 13 mars 2025**  
**Au siège de la ligue**

- : - : - : -

**PRESENTS**

Membres du bureau :

- Olivier DUPAS (Président)
- Dominique LEFEBURE (Secrétaire général)
- Philippe ROUSSEAU (Trésorier général)
- Patrick GASTOU (vice-président délégué)
- Aline GRUEL (vice-présidente)
- Céline PAGE-SABOURIN (vice-présidente)
- Caroline LEFRANC (vice-présidente) en visioconférence

Directeur général de la ligue

- Michel SAUGET

Salariés de la ligue

- Joël GIRAULT
- Magali JOURDAIN

**ABSENTS EXCUSES**

- Cédric DANIGO (salarié)
- Cécile DUCHATEAU (CTR)

- : - : - : -

Olivier DUPAS accueille les personnes présentes en leur souhaitant la bienvenue.

Le directeur général propose de suivre l'ordre du jour joint en annexe 1.

**PROCES-VERBAL DE LA REUNION DU 6 FEVRIER 2025 DU BUREAU DIRECTEUR**

N'ayant pas de remarques sur le compte rendu de la réunion du bureau directeur du 6 février 2025, **il est adopté à l'unanimité des membres présents du bureau.**

**ADMINISTRATIF**

Bilan des licences au 6 mars 2025

Le tableau récapitulatif le nombre de licences par club de la région est joint en annexe 2.

Rien de particulier à signaler.

### Bilan des stages de MATARO et de DIJON

Le collectif régional a participé à un stage à MATARO du 14 au 21 février 2025. Le bilan de ce stage est joint en annexe 3.

Une sélection interdépartementale a participé à un stage à DIJON du 10 au 14 février 2025. Le bilan est joint en annexe 4.

Il est demandé à la table ronde NATATION COURSE de prendre en compte les problématiques soulevées dans ces bilans.

### Organisation Aquatic's tour

Le calendrier prévisionnel des journées Aquatic's tour est connu :

- Le 23 avril à BLOIS ;
- Le 24 avril à Orléans ;
- Le 26 avril à CHATEAUROUX ;
- Le 30 avril à SAINT AMAND.

Une date à CHARTRES est en discussion.

Une fois le calendrier calé, il sera fait appel aux élus de la ligue pour y être présent.

### Assemblée générale FFN

L'assemblée générale de la fédération aura lieu les 30 et 31 mai 2025 à PARIS. Y participeront Olivier, Philippe, Patrick et Dominique. Le bureau décide de ne pas retenir les propositions d'hébergement et de restauration de la FFN car trop coûteuses.

### Représentation dans les cercles de compétences FFN

Dans le cadre de la mise en place des cercles de compétence de la nouvelle mandature, la FFN a sollicité la ligue sur les besoins des cercles de compétences en termes de représentation territoriale :

- Stratégie et harmonisation financière (le Trésorier de la ligue)
- Lutte contre les violences sexuelles (un référent par territoire)
- Lutte contre le dopage (un référent par territoire)
- Nagez forme Santé (un référent par territoire)
- Féminisation et lutte contre les discriminations (un référent par territoire)
- Eau Libre (un référent par territoire)
- Natation Course (le référent régional « natation course »)
- Water-Polo (le référent régional « water-polo »)
- Natation Artistique (le référent régional « natation artistique »)

- Natation Estivale (le référent régional « natation estivale »)
- Labellisation / PSF (un référent par territoire)
- Développement Durable (un référent par territoire)
- Activités estivales et de pleine nature (un référent par territoire)
- Formation (le référent « formation » de la ligue)
- Juges et Arbitres (les référents régionaux « Juges et Arbitres » toutes disciplines)
- Aide à la construction et rénovation des équipements (le référent « équipement » de la ligue)
- Gestion des équipements (les actuels gestionnaires d'équipement dont vous avez connaissance au sein de votre ligue)

**Le bureau a étudié en séance cette demande et propose à la fédération les désignations jointes en annexe 5.**

## **SPORTIF**

### Validation résultats championnat régional waterpolo

Les résultats au 13 mars 2025 du championnat régional waterpolo de la ligue du CENTRE VAL DE LOIRE sont validés. Ils sont consultables sur le site fédéral. Il est demandé au référent régional WATERPOLO de désigner un délégué régional pour la rencontre opposant SARAN à TOURS le samedi 29 mars 2025.

### Bilans des compétitions février à mi-mars 2025

Voir bilans établis par Michel SAUGET en annexe 6.

### Prochaines compétitions

Les prochaines compétitions avant la réunion du bureau du 3 avril sont :

- Les régionaux à TOURS des 22 et 23 mars 2025 ;
- Les régionaux benjamins à JOUE LES TOURS du 30 mars 2025.

Tout est calé.

### Désignation des officiels en immersion

Dans l'urgence, le président a désigné trois officiels sur liste FFN pour être en immersion dans des compétitions nationales. Ils seront pris en charge financièrement par la ligue.

A l'avenir, seuls les nouveaux inscrits sur liste FFN (au maximum deux) pourront prétendre participer aux immersions nationales.

## Campagne PPF

Les trois CAF de la région sont concernés. La clôture des dossiers de renouvellement est prévue le dimanche 17 mars 2025. La ligue leur a écrit un courrier de soutien.

Il leur est demandé de justifier dans leurs budgets l'aide financière de 3000 euros allouée par la ligue.

Le club de BOURGES a facturé à la ligue la part salariale de son entraîneur au stage MATARO d'un montant de 648 euros. Ce n'est pas en phase avec la convention établie entre le club et la ligue. Le président maintient le versement au salarié d'une indemnisation de 50 euros par demi-journée et déduira la somme de 648 euros de l'aide financière allouée au CAF de BOURGES. Caroline LEFRANC précise que la mise à disposition gratuite d'un salarié est juridiquement possible.

## **FINANCES**

### Situation de trésorerie

- 5 625,53 euros sur le compte courant ;
- 78 763,19 euros sur le livret bleu ;
- 70 000 euros sur le livret OBNL.

Il reste à rembourser 15 927,18 euros du prêt d'acquisition du siège social de la ligue.

### Partenariat ARENA

Michel propose une répartition de la dotation ARENA jointe en annexe 7. **Elle est approuvée à l'unanimité des membres présents du bureau.**

Il faut faire attention aux tailles.

Il est prévu des chemisettes pour les membres du bureau et les salariés.

### Location box pour chrono électronique

TOURS conserve le chronométrage électronique jusqu'au 25 mai 2025, date à laquelle il sera loué au comité du LOIRET.

Le chronométrage sera ensuite loué au club de BOURGES pour son meeting de juin 2025. Il sera ensuite entreposé à BOUGES jusqu'en septembre 2025 où il rejoindra le box loué par ligue sur ORLEANS.

## **FORMATIONS**

### Convention financière avec l'Indre

Il y a eu un débat sur la rédaction d'une convention entre un organisme régional et la ligue lorsque cet organisme veut faire une formation (exemple CAEPMNS) sur son territoire du ressort du centre de formation (ERFAN).

A l'avenir, le bureau demande que les organismes désireux d'organiser une formation établissent un devis de la prestation à la ligue six mois avant.

#### Formations aisance aquatique à Châteauroux et Beaugency

Une semaine de formation est prévue en juin à CHATEAUROUX et une à BEAUGENCY. N'ayant plus d'aide financière en provenance de l'ANS/PST, il est suggéré par le bureau d'évaluer les frais fixes, d'ajouter une marge et d'établir la facturation sur cette base. Les membres du bureau demande qu'une réunion sur ce problème de fond soit faite dès que possible par la table ronde FORMATION.

#### Formations MSN blocs 4 & 5

Magali informe le bureau que les organismes de formation de la ligue de Normandie et de la ligue du CENTRE se sont accordés pour faire une évaluation réciproque de leurs candidats au MSN.

#### Echéancier de communication

Une réunion est programmée entre Michel et les salariés sur ce sujet.

#### Présentation des formations fédérales 1<sup>er</sup> niveau

Magali expose au bureau ce qui se fait au sein de la ligue de la NOUVELLE AQUITAINE en matière de formation fédérale du premier niveau. Le bureau lui demande de le présenter au conseil des territoires car ce sont les comités départementaux les premiers concernés.

#### Organisation des formations continues en Visio

Le centre de formation a mis en place une action collective avec l'OPCO (AFDAS). Les clubs n'ont plus de frais à avancer. Ils sont informés de cette démarche.

### **ORGANISATION LIGUE**

#### Formation Swim'O pour les départements

La formation sur SWIM'O aux comités départementaux a eu lieu. Ils sont maintenant capables de mettre des news sur SWIM'O et de renseigner leurs calendriers.

### Point rénovation du site internet

L'action est en cours. Dès que le site sera avancé, il sera visible par les personnes qui le souhaitent. L'objectif est toujours une livraison en octobre 2025.

### Tables rondes

#### Officiels natation-eau libre

Le compte rendu de la réunion du 10 mars 2025 remis en séance est joint en annexe 8. Le bureau regrette un envoi tardif de ce compte rendu. Le bureau répond toutefois aux demandes de validation :

- V1 : Date du 17 mai 2025 à valider par le bureau exécutif du jeudi 13 mars 2025 => **ACCORD du bureau**
- V2 : Acceptation financière pour la présence des 2 officiels extérieurs à valider par le bureau exécutif du 13 mars 2025 => **ACCORD du bureau**
- V3 : les 6 référents départementaux sont à valider par le bureau exécutif du jeudi 13 mars => **le bureau valide.**

#### Eau libre

La table ronde EAU LIBRE s'est réunie le samedi 25 février 2025. Le compte rendu est joint en annexe 9A et le règlement 2025 est joint en annexe 9B.

Aline GRUEL fait un retour de cette réunion. Cette dernière a permis d'établir le règlement EAU LIBRE 2025. Le bureau demande à la table ronde :

- D'ajouter au règlement une annexe de sécurité ;
- De définir le rôle du délégué régional.

#### Natation artistique

La table ronde Natation Artistique a tenu une réunion le jeudi 6 mars 2025. Le compte rendu n'est pas parvenu à la ligue via le secrétaire général. Caroline LEFRANC y a participé et fait un retour de cette réunion :

- Un questionnaire a été envoyé aux clubs de la ligue pour faire un état des lieux ; peu de réponses sont parvenues au jour de la réunion ;
- Ils ont fait le point des besoins en formation :
  - o Pour les officiels, il y a trois typologies juge de chaise, contrôleur technique et contrôleur synchro. Pour cette dernière, il est prévu la mise en place d'une formation au niveau régional ;

- Pour les entraîneurs
  - Club non CAF, le besoin est d'avoir des outils d'aide à l'entraînement
  - Club CAF, le besoin est d'avoir un accompagnement par des entraîneurs qualifiés
  - Il est prévu un regroupement des entraîneurs de la ligue au début de la saison prochaine ;
- Pour les athlètes, l'objectif est de monter en compétence. Un stage pour les avenirs 10-12 ans est prévu au début de la saison prochaine.

### **RETOUR SUR LA REUNION AVEC LE CONSEIL REGIONAL**

Le président a présenté le projet de développement au conseil régional le mardi 11 mars 2025. La DRAJES, le CROS et un représentant du paralympique étaient présents. Ils ont bien apprécié la nouvelle gouvernance de la ligue. Prochain rendez-vous : faire la demande d'aide financière fin juin 2025 en allant plus dans le détail des besoins.

### **QUESTIONS DIVERSES**

Le président expose les difficultés rencontrées par le club de SAINT PIERRE DES CORPS à la suite de l'incendie de leur piscine. Il est prévu un budget de 1,2 million d'euros pour les travaux de remise en état. En septembre, une réunion est à prévoir pour aborder les problèmes financiers rencontrés par le club.

---

---

**ORDRE DU JOUR**  
**BUREAU du 13 mars 2025 à 9 heures à ORLEANS**

---

---

- PV de la réunion du 6 février (Dominique)
  
- Points à évoquer :
  - Administratif :
    - Licences au 12 mars février (Michel)
    - Bilan des stages de Mataro et Dijon (Michel)
    - Organisation aquatic's tour (Michel)
    - Assemblée générale FFN (Michel)
    - Représentation dans les cercles de compétences FFN (Olivier)
  
  - Sportif :
    - Validation résultats championnat régional water-polo (Michel)
    - Bilan des compétitions février 2025 (Michel)
    - Prochaines compétitions (Michel)
    - Désignation des officiels en immersion (Michel)
    - Campagne PPF (Michel)
  
  - Finances :
    - Situation de trésorerie (Philippe)
    - Commande partenariat ARENA (Michel)
    - Location boxes pour chrono (Joël)
    - Divers points (Philippe)
  
  - Formations :
    - Convention financière avec l'Indre (Magali)
    - Formations aisance aquatique à Châteauroux et Beaugency (Michel)
    - Formations MSN blocs 4 & 5 (Magali)
    - Echancier de communication (Magali)
    - Présentation des formations fédérales 1<sup>er</sup> niveau (Magali)
    - Organisation des formations continues en visio (Magali)
  
  - Organisation ligue :
    - Formation Swim'O pour les départements (Joël)
    - Point rénovation du site internet (Olivier)
    - Tables rondes
      - Officiels natation-eau libre (Olivier)
      - Eau libre (Aline)
      - Natation artistique (Caroline)
  
- Retour sur la réunion avec le conseil régional (Olivier)
  
- Questions diverses

*12 heures : repas amical*

CLUB / SAISON	18/19	19/20	20/21	21/22	22/23	23/24	24/25	DIFFERENCE	%
A.C.BOURGES	539	469	455	520	517	530	539	9	2%
E.S.AUBIGNY	77	83	61	90	98	109	77	-32	-29%
C.N.M.ST GERMAIN	442	413	400	463	509	500	470	-30	-6%
C.N.ST FLORENT	194	238	141	320	349	313	277	-36	-12%
A.L.PAYS FLORENTAIS	95	86	50	47	0	0	0	0	#DIV/0!
ASS.NAUTIQUE VIERZON	48	81	71	104	112	135	132	-3	-2%
CN BELLEVILLE	52	50	27	34	41	19	16	-3	-16%
CHER NATATION SANTE	0	0	7	102	61	7	0	-7	-100%
<b>CHER</b>	<b>1447</b>	<b>1420</b>	<b>1212</b>	<b>1680</b>	<b>1687</b>	<b>1613</b>	<b>1511</b>	<b>-102</b>	<b>-6%</b>
C.N.NOSENT	76	51	47	49	33	49	55	6	12%
C.N.D.CHATEAUDUN	299	294	121	99	137	149	149	0	0%
C.N.VAUROUX	91	71	94	166	203	232	243	11	5%
A.S.N.BONNEVAL	165	121	132	153	167	169	155	-14	-8%
C.ALNELOIS PEIF	0	45	48	0	0	0	0	0	#DIV/0!
C.O.VERNOUILLET	116	163	107	74	82	165	212	47	28%
N.C.VOVES	27	52	60	65	76	62	55	-7	-11%
CHARTRES METROPOLE NAT	432	433	382	433	479	486	479	-7	-1%
<b>EURE ET LOIR</b>	<b>1206</b>	<b>1230</b>	<b>991</b>	<b>1039</b>	<b>1177</b>	<b>1312</b>	<b>1348</b>	<b>36</b>	<b>3%</b>
N.C.CHATEAUROUX	223	235	254	232	218	259	231	-28	-11%
C.D.LE BLANC	268	226	165	247	204	212	80	-132	-62%
E.A.ISSOUDUN	93	86	47	75	58	0	60	60	#DIV/0!
C.N.CHATILLON	119	213	141	257	290	355	289	-66	-19%
U.S.ARGENTON	47	40	17	24	20	43	41	-2	-5%
U.S.LA CHATRE	207	179	96	173	188	191	194	3	2%
CLUB ESTINAT 36	244	0	199	0	209	0	0	0	#DIV/0!
<b>INDRE</b>	<b>1201</b>	<b>979</b>	<b>919</b>	<b>1008</b>	<b>1187</b>	<b>1060</b>	<b>895</b>	<b>-165</b>	<b>-16%</b>
A.C.AMBOISE	344	402	242	307	305	262	355	93	35%
E.N.TOURS	950	863	854	861	861	753	726	-27	-4%
SR VAL DE L'INDRE	102	123	75	78	92	110	88	-22	-20%
C.N.CHINON	421	395	311	398	369	388	381	-7	-2%
LOCHES A.C.	177	170	192	191	42	151	95	-56	-37%
CORSAIRES LUYNES	0	29	0	44	67	94	77	-17	-18%
JOUE NATATION	279	299	344	344	297	222	229	7	3%
U.S.ST PIERRE	145	154	93	168	216	172	10	-162	-94%
U.S.CHAMBRAY	268	251	209	233	240	221	217	-4	-2%
AS FONDETTES	0	0	0	0	64	79	96	17	22%
N.A.TOURS	178	223	168	155	152	182	205	23	13%
<b>INDRE ET LOIRE</b>	<b>2864</b>	<b>2909</b>	<b>2488</b>	<b>2779</b>	<b>2705</b>	<b>2634</b>	<b>2479</b>	<b>-155</b>	<b>-6%</b>
U.S.VENDOME	325	353	434	412	513	533	442	-91	-17%
A.N.ROMORANTIN	121	521	326	478	416	398	340	-58	-15%
A.A.J.BLOIS	638	769	170	644	365	387	634	247	64%
C.A.ST LAURENT	189	169	118	131	104	142	148	6	4%
SALBRIS NATATION	484	443	341	338	415	479	388	-91	-19%
MONTRICHARD SQ.	69	156	12	121	151	121	106	-15	-12%
TRI ATTITUDE 41	16	0	11	6	0	0	0	0	#DIV/0!
<b>LOIR ET CHER</b>	<b>1842</b>	<b>2411</b>	<b>1412</b>	<b>2130</b>	<b>1964</b>	<b>2060</b>	<b>2058</b>	<b>-2</b>	<b>0%</b>
CAN ORLEANS	0	0	288	253	260	261	293	32	12%
A.S.P.T.T.ORLEANS	225	231	299	461	450	468	463	-5	-1%
EC ORLEANS NATATION	0	0	6	418	565	565	511	-54	-10%
U.S.M.MONTARGIS	209	148	108	70	67	99	103	4	4%
C.N.PITHIVIERS	78	96	35	21	67	0	0	0	#DIV/0!
C.J.F.FLEURY	351	311	260	298	288	303	298	-5	-2%
ORLEANS VAL DE LOIRE NATATION	132	112	783	5	3	4	6	2	50%
U.S.LA CHAPELLE	102	108	81	92	86	70	64	-6	-9%
C.N.3.F.ST JEAN RUELLE	19	16	0	12	0	0	0	0	#DIV/0!
E.S.C.LA FERTE	89	115	0	118	123	98	109	11	11%
A.S.GIEN	295	257	220	255	181	95	85	-10	-11%
U.S.M.SARAN	195	202	160	177	201	226	222	-4	-2%
C.N.BEAUGENCY	212	223	219	179	239	213	188	-25	-12%
ORLEANS WP	79	72	57	61	69	69	72	3	4%
J3S AMILLY					52	53	56	3	6%
TEAM NUTEO					13	16	0	-16	-100%
OLIVET NATATION INOX	321	336	306	316	331	329	294	-35	-11%
<b>LOIRET</b>	<b>2307</b>	<b>2227</b>	<b>2822</b>	<b>2736</b>	<b>2995</b>	<b>2869</b>	<b>2764</b>	<b>-105</b>	<b>-4%</b>
NATATION CVL	237	75	187	311	90	461	33	-428	-93%
<b>TOTAL CENTRE</b>	<b>11104</b>	<b>11251</b>	<b>10031</b>	<b>11683</b>	<b>11805</b>	<b>12009</b>	<b>11088</b>	<b>-921</b>	<b>-8%</b>



# COLLECTIF REGIONAL 2025



**STAGE**  
**14 au 21 février Mataro**

## IDENTITE DU COLLECTIF

Critere sélection : **INDICE DE PERFORMANCE NATIONAL 90 % SAISON 2023/2024**

<b>BIGOT Edène</b>	<b>LOSAY-MARTIN Benjamin</b>
<b>VARLOTEAUX Camille</b>	<b>LIBICZ Korentin</b>
<b>SAUDRAIS Svetlana</b>	<b>TAUREAU Julian</b>
<b>CHOLLET Alicia</b>	<b>LAROCHE Luka</b>
<b>RICHARD Alice</b>	<b>TRÉBOSC Samy</b>
<b>QUEVA Elise</b>	<b>POTTIER Estin</b>
<b>GUAY Océane</b>	<b>RENARD Artür</b>
<b>VENTOLINI Elly</b>	<b>CICHOCKY Kelyan- blessé genou jour du départ</b>

### Encadrement :

**Cleuziou Christophe- Entraîneur CAF AC Bourges**  
**Page Sabourin Céline Entraîneur- CAF EN Tours**  
**Duchateau Cécile- CTR CVL**

## Deroulé du stage

Le stage est un moment privilégié pour élever le niveau de charge et repousser les limites loin d'un cadre habituel.

Le travail collectif permet à chaque individualité de profiter d'une émulation positive afin d'optimiser la preparation des futures échéances.

Les 2 entraîneurs ont proposé leur entraînement selon un programme hebdomadaire et ainsi présenté des séries ou des exercices diversifiés. Ils ont alterné des séances avec des intensités sevrées et faciles pour favoriser un travail de qualité.

Ils ont identifié 2 groupes , l'un orienté sur le sprint et l'autre sur les distances 200/400 m. Le volume global a été adapté selon le niveau d'entraînement à l'année.

Les nageurs ont réalisé 13 séances en bassin de 50 mètres pour un volume de 58 à 70 kilomètres selon le profil.

La préparatrice physique a proposé des échauffements collectifs en reprenant des fondamentaux, la prophylaxie de l'épaule, la respiration ou encore le contrôle du bassin.

Les séances en salle ont suivi la planification en structure pour certains et elles ont été complétées par des sessions en circuit pour appréhender les postures ou découvrir des mouvements avec des charges légères pour les plus novices.

# Séances Natation

## Programme séances

Vendredi soir	Séance 1	Décrassage – Aéro / vit courte
Samedi Matin	Séance 2	Zone 2 matériel + incursion de 50 TV / travail coulée
Samedi Soir	Séance 3	Spécifique
Dimanche Matin	Séance 4	Vitesse
Dimanche Soir	Séance 5	VO2 avec focus virages
Lundi Matin	Séance 6	Aéro travail technique et hypoxie
<b>Lundi soir</b>	<b>Repos</b>	<b>Balade Barcelone</b>
Mardi Matin	Séance 7	Zone 2 matériel + incursion de 50 TV / travail coulée
Mardi soir	Séance 8	Spécifique
Mercredi Matin	Séance 9	Vitesse
Mercredi Soir	Séance 10	Aéro travail technique et hypoxie
Jeudi Matin	Séance 11	VO2 avec focus virages
Jeudi Soir	Séance 12	Aéro basse – vit courte
Vendredi Matin	Séance 13	Spécifique

### Séance 1 Aérobic – Vitesse Courte

- 300 C/DOS + 6X50 P/C2/D/C4/BR/C5 + 300 C DE CB/+DE CB PAR 50 + 2X50 ALT I 15M DA ET I / 25TV
- 2X50 : 25 TRACTION / 25 GOD ET 25 POLO / 25 GOD
- 3X200 C DPT 2'45 A 3' CB ET 3 ONDUL
- 4X100 JBS I/NAGE DPT 2'
- 3X200 C EN NEGATIF DPT IDEM / 100 DOS
- LA MEME CHOSE UNE 2E FOIS AVEC LES 200 4N DPT 3' A 3'20 / 4X100 JBS SPE / 3X200 PALMES NC 6 ONDUL DPT 2'40 A 2'50 + 100 DOS
- TERMINER PAR 8X50 ALT I- 10M VELOCITE + 15M NC ET 2- 25 APNEE + 15 NC UNE RESPI MAX / FIN SOUPLE

## Séance 2 Zone 2 – Vitesse 50 m + coulée

- 300 C 2-3-4 ONDUL ET RESPI PAR 50 + 4X50 PAR NAGE AVEC 15M APP / 30M NC / 5M C WP+
- 300 PALMES AVEC 25P/25C/25D/25C COULEE 4-5-6 ONDUL PAR 100 + 4X50 : (ALT C 3 RESPI ET 10MPAP DA + FG)X2
- 400 PB TUBA (25 GOD PB CHEVILLE / 50 TETT / 25 C EN ACC)
- (5X100 C PB PLQ Z2 DPT 1'25 A 1'35 + 50 PB PLQ TV RESP 7 DPT 1') X2
- 3X50 PAP AVEC 8 ONDUL ++ / 10 CYCLES GD VITE / 8 ONDUL ++ FINIR LE 50 SOUPLE + 50 C FACILE ATT SORTIE COULEE PROJECTION !!
- 300 4N 25 JBS PLACE / 25 ED / 25 CB (P MARSOUIN / DOS RATT PERP / BR PG FERME / C BR BALLANT)
- (4X100 4N DECALER NAGE DE DEPART Z2 DPT 1'35 A 1'45 + 50 TV EN SPE SAUF C DPT 1')
- 3X50 PAP AVEC 8 ONDUL ++ / 10 CYCLES / 8 ONDUL ++ + 50 C FACILE // OU BRASSE (2 COULEES / 10 CYCLES / 2 COULEES)
- 200 DOS ALT 50 D2B ACC RETOUR AERIEN / 50 RESP 3
- (3X100 DOS 5 ONDUL 2 + 3 ACC Z2 DPT 1'30 A 1'45 + 50 JBS DOS TV DPT 1') X2
- 3X50 PAP PALMES AVEC 25 PLAC EN ACC / 25 PAP VITE + 50 C FACILE

### ADAPTATION

- **CRAWLEURS + OCEANE : 400 / 300 / 200 / 100 C Z2 DPT BASE 1'20 A 1'25 +**
- **BRASSEUSES : 10X50 BR Z2 ATT CB DPT 1'-1'05 // STOP LUKA / ELLY 300 SOUPLE (50 JBS / 100 NC / 50 JBS / 100 PB)**

## Séance 3 Test lactates – Spécifique

ECHAUFFEMENT 1500 A 2000 M

**REALISER X X25 M A FOND FIXER UN TEMPS LIMITE QUAND DEGRADATION VITESSE  
ARRET REVENIR 25 M SOUPLE + 10/15 SEC REPARTIR  
PRISES DE LACTATE A LA FIN**

**ADAPTATION Luka + Elly 50 a fond prise de lactates / + bloc récup**

BLOC RECUP

8X50 M BIEN NAGE DEPART 1'

300 (50 M JBES - 50 M PULL RYTHMES)

PRISE DE LACTATES

BLOC INTERMEDIAIRE ENTRE LES PASSAGES ARRET SELON DEROULE PENDANT

300 M SPE (50 EDUC PROPULSION - 50 JBES SANS PLANCHE - 50 M 25 AMPLI - 25 PROGRESSIF )

2X100 4 N COULEE 10 M

6X50 M 5 M DEPART ARRETE / 5 M FIN DISTANCE SPE / CRAWL

**6X50 POUR LES SPRINTERS AVEC 50 TV MATERIEL / 50 FOCUS ET 12X50 POUR LES 200 ET + (2 ALL / 1 FOCUS)**

400 M TUBA

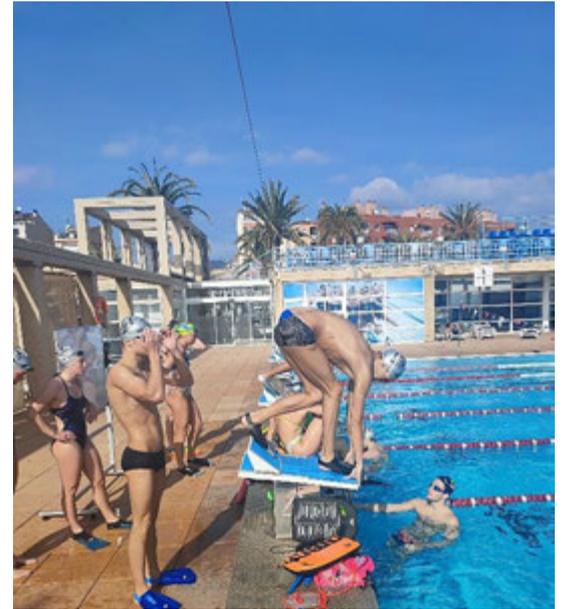
## Séance 4 Vitesse

### BLOC 1 ET 3 – NC PUIS PALMES

- 500 (100C/25PACC) + 4X100 4N FORCER | NAGE/100M
- 8X50 : 4 TUBA PLANCHE TETE DANS L'EAU GRANDE PRISE 25 | B PUIS L'AUTRE – PAS PLUS DE 8 CB PAR 50) + 4 TETE DANS L'EAU
- 4X50 AVEC 25++ / 25 SOUPLE : 1/ - DE CB POSSIBLE (4 CYCLES MAS) 2/ +1 3/+1 4/ PAS DE CONTRAINTE
- 2X25 TV SPE / 75 SOUPLE
- 6X25 DPT 40" JBS ONDUL SOUS L'EAU TV (DPT 45" BRASSE)

### BLOC 2

- 4X100 MATOS AU CHOIX
- 2X100 TUBA PLQ FOCUS
- 3X100 PLQ Z2 DPT 1'25/1'30
- 4X100 DPT 1'40 (25 WP VITE / 50 FOCUS / 25 TV)
- 2X50 ED SPE
- 4X25 TV PLQ DPT 40"
- 200 MATOS



## Séance 5 VO2 + Virage

- (100 C / 50 PAR NAGE (25JBS/25 ED))X4 C= NORMAL / MQR / RESP 5 / BT
- (100 4N + EN PAP / 50 SPE EDUC / 50 AVEC 15M++ ET FG 2E 25)X3 DECALER LE 15 DPT MILIEU ET ARR
- **4X50 TV EN C DPT 50" A 55" + 100 (25 SPE TTV / 50C MAINTIENT / 25 SPE TTV) DPT 1'40 A 1'50 + 3X50 C TV + 100 (25 C EN ACC / 50 SPE TV / 25 C MAINTIENT) + 2X50 C TV+ 100 (45C/55 SPE TV) + 50 C MAX / R100 (25C/25JBS DOS) + 300 (50JBS/50C/50DOS) X2**
- **7X100 ALT 1- 4N OU DOS 1- DA 25SPE/20MC/30 SPE/25C DPT 1'45 A 2' TV SUR L'ENSEMBLE /R100 IDEM + 300 TUBA (25 APPUIS/50C/25 BATT)**
- **12X50 DPT 1' 1- 15 DPT ET ARR EN SPE RESTE EN C SOUTENU 2- 20M DU MILIEU EN SPE 3- TV EN SPE 4- C / R100 IDEM + 6X50 ALT C PB / DOS NC ET JBS 4 COTES**
- **5X100 C PLQ PALMES MMP DPT 1'30 (NAGER MOINS DE LA MINUTE) OU BRASSEURS : 4X100 JBS BR DPT 2'15 MMP**
- 100 NC / 100 PB / 100 JBS / 6X50 C DPT 50/55"
- **ADAPTATION STOP APRES LE 12X50 POUR SPRINTERS : FINIR PAR LES 600 RECUP DE LA FIN (4700M)**

## Séance 6 Aerobie basse intensité

- 400M (50 RESP3-5 / 50 JBS SANS PLANCHE EXPI LONGUE FORCEE) + 8X50 JBS PALMES (15M ONDUL COULEE / 35 BATT ACC)
- (100C AERO + 2X50 I- SPE ED PROPULSION I- 25 VITE / 25 FACILE) X2
- 8X100 JBS DPT 2' A 2'15 (I NORMAL I 75/25+)
- 3(4)X200 C CB REGULIER DPT 2'45/3' + 6X50 TUBA PALMES I- ED POPOV I- NC RELACHEMENT MAX
- 3(4)X200 C (150 AERO / 50 PROG) DPT IDEM + 6X50 DPT 1' I- 25NC/25 GOD 90 DEGRE I- 25 GD CH / 25 NC
- 3X(4X) 200 C (100 AERO/100 +V) DPT IDEM + 6X50 C I- RESP3/5 I- RESP 3/7
- 400 PALMES DOS COULEE 15M

### ADAPTATION NBRE 200 M SPRINTEURS + NAGEURS MOINS DE VOLUME

## Séance 7 Aerobie ZONE 2 + Matériel + exigence coulée

- 300 C / 100 BRASSE / 200 DOS / 100 PAP + 8X50 ALT C RESP 5 (DIMINUER D'UNE RESPI A CHQ 50) ET PAR NAGE 25 JBS PLACES !! / 25 NC HYBR + 4X20M SPRINT (10M CWP/10PAR NAGE) /30 SOUPLE
- 500 TUBA (APP/IB/AUTRE BR/BT OPP PAR 25) + 400 C Z2 DPT 5'20 A 6' + 2X200 4N DPT 3'05 A 3'30 + 6X50 JBS DPT 1' ALT BATT SOUTENU / SPE SAUF ACC DE I-3 FINIR +++
- 500 PLQ PB 50 C RESP 7/1 – 50 D2B RETOUR RAPIDE + 2X200 C Z2 ET PLUS VITE DPT 2'40 A 3' + 4X100 4N ENVERS Z2 DPT 1'35 A 1'45 + 6X50 SPE ALT I- 15 COULEE 30 ED 5M SPRINT ARR ET I- ACC DE I-3 FINIR TV
- 500 AVEC 50C PG FERMES / 25 BR BATT GARDER BASSIN SURFACE / 25 PAP PEU DE CB + 4X100 C Z2 DPT 1'25/1'35 + 400 4N PALMES NC COULEES 5 ONDUL ATT SORTIE + 6X50 PALMES ALT C ET SPE SF C ACC I-3 FINIR TV
- 50 SOUPLE PB + 6X50 ALT (10MCWP MAX SANS COULEE / 15M PAP / 10M DOS OU BR WP) X2 + 50 SOUPLE

### ADAPTATION REDUIRE A 400 AU LIEU DE 500 ET 200 EN 4N A CHQ LIGNE SPRINTEURS + NAGEURS MOINS DE VOLUME



### Séance 8 Spécifique- 200/400 m

- 100C/100DOS/100 C / 1004N + 15X50 (ALT JBS SPE (C=OND/ONDBATT/BATT) – CI234543212...  
- SPE (COULEE/APP/ED) – 4N – 5E=25SPE CHRONO/25 SOUPLE ACC 1-3)X3 + 150 CHOIX

#### BLOC A REALISER 3 FOIS / EN RETIRANT 100 M CHAQUE FOIS

- 4X100 (25TV/75C BIEN NAGE) DECALER LE 25
- 4X50 ALL 200 + 50 C OU DOS + 3X100 AVEC 50 ACC/50 ALL 200 + 50 C OU DOS + 100 (50 ALL 200/50MAX)
- 100 NC C/DOS + (50 JBS / 50 PB) X3 + 100 SPE EDUC

#### ADAPTATION BRASSE

**SERIE : (3X100 IDEM, RETIRER 1 25M + (3X50 ALL / 50 C OU DOS / 100 AVEC 50 ACC/50 ALL + 50C OU DOS + 100 (50ALL/50MAX) + 50 C + 3X(50JBS/50PB) + 100 SPE ED) X3 –**

### Séance 8 Spécifique - Sprint

- 400 CR/DOS -6X 50 M (10 M VELOCITE / 15 M SPRINT / 25 FOCUS- 25 ACCEL)
- 200 M RESPI 2/4/6/8 / 2X50 (25 ONDULATIONS SOUS L'EAU / 25 M FOCUS)

#### BLOC A REALISER 2 FOIS (PALMES 2EME)

- 200 M FOCUS
- 2X50 25 GODILLES – 25 TRACTION
- 85 M TV + 25 DPT PLONGE + 175 M SOUPLE
- 90 M TV + 25 DPT PLONGE + 175 M SOUPLE
- 95 M TV + 25 DPT PLONGE + 175 M SOUPLE
- 400 M MATERIEL
- 500 M TUBA 50 JBS ONDULATIONS / 50 FOCUS
- 6X 100 1 CR / DOS R10 / 100 M SOUS MARIN

### Séance 9 – Vitesse - ateliers

- 1000M D'ECHAUFFEMENT
- #### 3 ATELIERS EN ROTATION

- **ATELIER 1** : 200 FOCUS + 6X50 1- 15M GOD / 15M SPRINT 1- 25 APNEE+15M SPRINT 1- 15M SPRINT +ROTATION + FLECHE

6X50 : 1- 10M DA 2- 15M DP 3- 10M DA 4- 20M DP 5- 10M DA 6- 25M DP LE TOUT SANS RESPIRER  
4X100 MATOS AU CHOIX

- **ATELIER 2** : TRAVAIL AVEC ELASTIQUE : (1- TRACTION 15" 2- SURV 25 COULEE 3- SURV 25+VIRAGE+1 CYCLE 4- 25 NC SURV) X2 -4X100 MATOS AU CHOIX

- **ATELIER 3** : 200 FOCUS + TRAVAIL VIRAGES SORTIE DE COULEE 10M 2 CYCLES : (8M AVANT / 6M AVANT / 4M AVANT) X6 - 4X100 MATOS AU CHOIX

## Séance 10 – Aérobic – zone 2

- (100 CHOIX + 100 SPE (15M DPT ET ARR ++)) + 100 C7) X2 + 8X50 4N : 1- 25 JBS / 25 HYB 1- 25 BN/25 ACC

### BLOC 1

- 300 TUBA (50 AVEC ++ SUR LES JBS / 50 BN)
- 6X150C Z2+ (1- CB ET 2 ET 3 SANS CONTRAINTES) X2 DPT 2'05 A 2'15
- 300 (25 GOD / 50 BN)
- 5 OU 6X100 C Z2+ DPT 1'25 A 1'35
- 100 D2B

### BLOC 2

- 12X50 JBS DPT 1' A 1'10 (6 BATT / 6 SPE SF C) Z2+
- 3(2)X400 C Z2+ 1- 10M COULEE 2 ET 3 : SANS CONTRAINTES
- 12X50 SPE (25 FACILE / 25 ACC) DPT 50" A 1'
- 100 D2B
- 6X50 ALT 1- APNEE (25/35/50) 1- D2B + 100 SPLE

## ADAPTATION 400 M / NAGEURS SPRINTERS MOINS DE VOLUME

## Séance 11 – VO2

- (50C/50DOS/100C/50BR/150C (25PG FERMES/25RESP5) /50P/200C VIRAGES ++ (5M/10M) /504N++)
- 9X50 : (1- JBS / 1- C ED / 1- 25 I RESP + 5M WP-5"FG-2CYCLES++ FINIR SOUPLE) X3 AVEC EN JBS 35/15+ 25/25+ 15/35+ + 50 AU CHOIX
- **C = (25 ++ / 20M FACILE DPT / 30M ++ / 25 FACILE / 50 +++)) X4 DPT 40" (45") - 50" (55") - 55" (1')**
- 50 BATT / 50C LENT / 100 PB C / 200 4N JBS PLACE ET ED PAR 25
- 7X100 C / 2N / 3N / 4N / 3 N / 2N / C ON AJOUTE BR PUIS D PUIS P ET ON RETIRE RETIRE BR PUIS D PUIS P DPT 1'45 A 2'
- 200 (35C OU DOS/15BATT SOUPLE) + 6X50 SPE (50 JBS / 50 ED / 25 BIEN NAGE – 25 SOUPLE)
- **SPE SF C = (25 ++ / 20M FACILE DPT / 30M ++ / 25 FACILE / 50 +++)) X 4 DPT 45" OU 50" - 55" (1') - 1' (1'05)**
- 200 (25C/25D2B) + 300 TUBA (50C/25 BATT) + 200 PALMES (50C/50DOS COULEES ++)
- **PALMES : 3X50 MMP + 50C SOUTENU + 100 C TTV + 50 JBS DOS SOUTENU + 3X50 DOS MMP + 50C SOUTENU + 100 C TTV + 50 JBS OND**
- DPT 55" POUR LES 3X50 PUIS 1' POUR LES 50 FACILE PUIS 1'30 POUR LES 100
- 100 JBS / 100 PB / 100 NC

## ADAPTATION REDUIRE A 2X POUR CERTAINS (P ET D OU P ET BR) LUKA DOULEUR EPAULE PALME JAMBES

## Séance 12 – Aérobic – zone 2

200C3 + 2X100 P/D ET D/BR EDUC ET NORMAL + 200C5 + 2X100 D/BR ET BR/C FOCUS ET 10M VITE

300 TUBA (25 EXO / 50 RELACHE / 25 FOCUS)

(100 FOCUS + 3X50 I- COSTAL I- PEU DE CB I- 25 SURFEUR BT/25 D2B + 100 FOCUS + 3X50 BIEN NAGE) X2 NC ET PALMES

300 TUBA (50 ALIGNEMENT ONDUL / 50C AMPLI)

6X100 JBS R10" ALT I- 50 JBS SOUS L'EAU SS BULLE / 50 SOUTENU) ET I- SPE (75NORM/25+)

6X100 R10" TUBA PB ALT I- BIEN NAGE ET I- SANS BRUIT / 100 D2B

16X50 : 3 EDUC 3 FOCUS ET 2 10M VELOCITE/10M SPRINT

400 TUBA 50 ONDUL / 50 BATT

### ADAPTATION LUKA DOULEUR EPAULE 1500 M EN MOINS

## Séance 13 Spécifique 200 /400 m

### 2 BLOCS « SURPRISES » ALLURE D'UNE DUREE DE 10 A 12'

400 (75C/25 JBS 4 COTES) + 300 (50 DOS / 25 BR / 50 DOS / 25 PAP) + 400 (25 GOD / 50C ED / 25 COTES ONDUL OU CISEAUX) + 200 4N (25 JBS / 25 NC)

4X100 PALMES (25 PLAC HYPO / 25 C WP / 25 C BT OPP / 25 BATT++ PLACE SURFACE) + 100 4N VITE EN SPE

C = 12X50 : (15 SPRINT PAP / 25 TV / 35 NAGE 200 / 50 SOUPLE) X2 + 100 AU CHOIX

BR = (100 JBS / 50 EDUC / 15++ / FG) X4 ALT 15 ET 25 ET ACC SUR LES JBS + 100 CHOIX

50 ALL / 25 FACILE / 50 ALL / 25 FACILE / 2X25 ALL DPT MILIEU / 25 FACILE / 50 ALL / 25 FACILE / 100 (50 ACC/50 ALL) / 25 FACILE / 25 ALL / 50 FACILE / 75 ALL / 25 FACILE / 50 MAX / 50 SOUPLE

BRASSE = RETIRER LE 75 ALL / 25 FACILE

100 NC + 300 ALT JBS ET PB + 100 NC (BRASSE = 100 + 300)

2X25 ALL / 25 FACILE / 50 ALL / 25 FACILE / 50 ALL / 50 FACILE / 3X25 ALL / 25 FACILE / 100 ALL / 25 FACILE / 2X25 ALL / 25 FACILE / 50 MAX

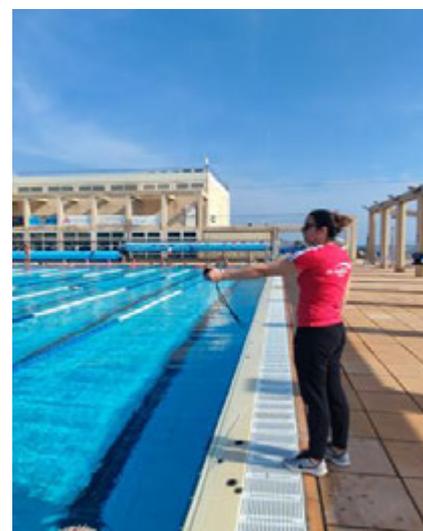
PALMES : 300 (50 JBS DOS / 100C) X2 + 6X50 C NC (AVEC OU SS PALMES) DPT 50" (BRASSE = 400 PALMES)

## Séance 13 Sprint

- 400 M CR / DOS CR/BRASSE - 4X 100 I PAR NAGE – 25 JBS/25 EDUC/ FOCUS/ 15 M VITE / 200 SPE ACCEL VIRAGE

### BLOC SPRINT

- 200 M (50 JBS / 25 GOD / 25 NC)
- **40 M TV + 15 M SPRINT FIN SOUPLE**
- **45 M TV + 15 M SPRINT FIN SOUPLE**
- **50 M TV + 15 M SPRINT FIN SOUPLE**
- 200 M RECUP
- **2X 25 M TV DEPART ARRETE BRAS TENDU : /25 SOUPLE**
- 200 M 50 ONDULATIONS / 50 BATTIS
- **2X 25 M SPRINT DEPART PLONGE / 75 SOUPLE**
- 200 M RECUP
- 



# Contenu

## Preparation physique

Le travail en salle s'est réalisé le matin avant la natation en séparant les filles et les garçons (2 à 3 séances sur la semaine). Ces séances en salle ont été complétées par un échauffement collectif l'après-midi avec une thématique précise afin de reprendre le placement et aborder des points de vigilance essentiels dans la formation athlétique du nageur.

Vous pouvez retrouver certains exercices ou routines conduits pendant ce stage avec le lien ci-dessous : <https://vimeo.com/user201382154>  
vidéos -utilisation non commerciale – à destination licenciés CVL

### Echauffement collectif après-midi

#### 1<sup>er</sup> – arrivée après voyage

Ouverture chaîne musculaire  
Étirement thoracique – chaîne postérieure

#### 2<sup>ème</sup> – Prophylaxie épaule

Fixateur élastique  
Rotateurs plans variés  
Élévations verticales

#### 3<sup>ème</sup> -Respiration

Expiration inspiration engagement du transverse  
Évaluation plancher pelvien

#### 4<sup>ème</sup> – Bassin – courbure colonne

Contrôle ante rétroversion bassin  
Contrôle bassin gainage  
Contrôle rotation hanche tronc

#### 5<sup>ème</sup> Activation épaule abaissement recentrage huméral

1 min appui étirement + 10 sec concentrique + 30 sec étirement  
par épaule / Ouverture thoracique + abaissement épaule  
Rétropulsion au sol avec gourde  
Recentrage épaule élastique  
Pendulaire tension passive

#### 6<sup>ème</sup> -Réactivité activation neuro en groupe

Jonglage Balles – démarrage mouvement – relais signaux

## SEANCES MUSCULATION

Programme Bourges – Circuit format 3x 8 reps + renfo chaine postérieure haute ou gainage – Travail spécifique Alice blessure ischios

Programme Tours – Test max Tirage assis / DC + Force régime combinée jambes presse + pliométrie

Travail spécifique Océans – genou

Routine spécifique Estin – douleur dos

Séance épaule voir vidéo en ligne – nageurs clubs + novices

### Séance type nageurs construction athlétique

(Alicia – Luka – Elly- Camille)

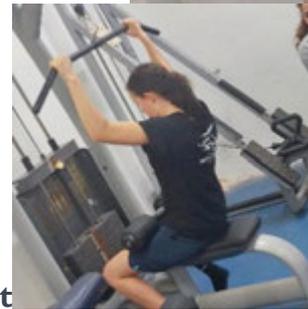
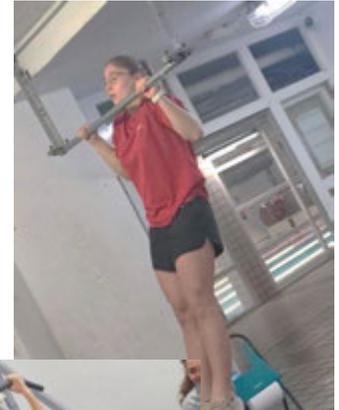
#### Activation

- 3x 5 - Dos rond – dos creux + respirations
- 10 deadbug / 10 bird dog
- 30 sec Down dog etirement
- 10 rameurs – 2x 10 toucher épaules planche
- 10 fentes avec rotation thoracique bras

4x (Tirage verticale charges moyennes + 5/10 sec isométrie t

4x 5(Fente avant haltères + 5 squats sumo haltères freiner descente montée explosive + 3 squat jump)

Gainage latéral résistance élastique à réaliser 4 fois  
6 appuis avant arrière sur les coudes



# BILAN STAGE

Points forts

Emulation nageurs- séance  
Echanges staff  
Comportement- savoir vivre du groupe  
Qualité - engagement sur les séries  
Cadre -piscine- hébergement

Manque de soleil- temperature fraiche pour activation extérieure  
Lignes 2 m - plot décalé pour travail départ  
Autonomie encore à construire autour de la performance - routine douleur - hydratation- sommeil etc

Points faibles

## Vers 2026....

**Maintenir  
critère TTC  
IMP 90 %**

**Reproduire le stage  
sur une durée de 8  
jours- favoriser des  
transformations dans  
le temps**

**Lieu à identifier  
- soleil - bassin  
extérieur-  
Février 2026**

Merci à Christophe et Celine pour l'encadrement !  
Félicitations à tous les nageurs pour cette sélection et le travail fourni lors de ce stage !



# STAGE INTERDEPARTEMENTAL DIJON



6 DEPARTEMENTS 48 NAGEURS 6 COACHS



# Identité du stage interdépartemental

## Eure et Loire

\*Baschon  
 Amaury  
 \*Enjelvin Tom  
 \*Bouferache  
 Ylies  
 \*Lima Leite  
 Enzo  
 \*Paris Lohan  
 \*Lhoste Ayoub  
 \*Zadhorozna  
 Daryna  
 \*Maguet  
 Camille

Entraîneur  
 Bertin Pierre

## Loir et Cher

\*Courtat Maelys  
 \*Monnet  
 Armance  
 \*Caille Bellamy  
 Clemence  
 \*Dobson Jean  
 \*Aumarechal  
 Jules  
 \*Foubert Jules  
 \*Gardin Louis  
 \*Vosgeois Marin

Entraîneur  
 Gardin Christelle

## Cher

\*Bujeaud Olympe  
 \*Brinon Axelle  
 \*Chamaillard  
 Fleur  
 \*Vandal Morin  
 Kaeline  
 \*Benoist Florian  
 \*Deballon Théo  
 \*Fahrner Sacha  
 \*Faviere Gabin

Entraîneur  
 Charrier  
 Alexandra

## Loiret

\*Rapicault Luc  
 \*Roldan Paul  
 \*Lallemand Théo  
 \*Tahraoui-Joslin  
 Yanis  
 \*Garcia Ainhoa  
 \*Baizid Melyla  
 \*Boogaerts  
 Martine

Entraîneur  
 Penage Marine

## Indre et Loire

\*Huvet Pansart  
 Léonie  
 \*Hayward  
 Bryony  
 \*Lorans Isaure  
 \*Bernard Lise  
 \*Ployet Lisa  
 \*Dumont  
 Sandro  
 \*Sousa Pacheto  
 Raphael  
 \*Pouliquen  
 Ange Baptiste

Entraîneur  
 Laviose Alexis

## Indre

\*Zadhorazna  
 Daryna  
 \*Rigot  
 Gabrielle  
 \*Pinon Lilou  
 Galabrun Cloe  
 \*Parent  
 Manon  
 \*Duclos Yanis  
 \*Douteau  
 Arthur  
 Grenon Evan

Entraîneur  
 Fragnet  
 Pauline

# Groupes des nageurs

- Ce stage interdépartemental a réuni 48 nageurs de 13 à 17 ans soit les 6 départements de la région Centre Val de Loire.

Nous avons réparti les nageurs en deux groupes A et B soit 24 nageurs par groupe.

Suivant les groupes, on alterné entre les deux bassins de 50 m soit le carroussel ( Bassin découvert) et Olympique (Bassin couvert).

Les groupes ont été réalisés en prenant en compte le temps du 400 Nl et les différentes spé de chacun.

Les nageurs étaient répartis en trois lignes, nous avons adapté les temps de départs en fonction des séries.

Sur les séries, nous avons plutôt réalisé un travail par vague pour le groupe A afin de favoriser la confrontation des nageurs, le groupe B est resté sur les différentes lignes.

Le groupe A a réalisé 45.8 kms, le groupe B ligne 1 43.8 kms, ligne 2 43.6 kms, ligne 3 38.7 kms.

- ❑ **Groupe A** : FAHRNER SASHA, DEBALLON THEO, GARDIN LOUIS, DUMONT SANDRO, LIMA LEITE ENZO, LHOSTE AYOUB, PARIS LOHAN, VOSGEOIS MARIN, FAVIERE GABIN ENJELVIN TOM, BENOIST FLORIAN, POZZABON AMAURY, DOBSON JEAN, BASCHON AMAURY , BOUFFERACHE YLIAS, POULIQUEN ANGE BAPTISTE, CHAMAILLAR FLEUR, HUVET PANSART LEONIE , CAILLE BELAMY CLEMENCE, FOUBERT JULES , LALLEMAND THEO, SOUSA PACHECO RAPHAEL, ROLDAN PAUL, AUMARECHAL JULES
- ❑ **Groupe B** : **LIGNE 1** /MONNET ARMANCE ,BUJEAUD OLYMPE, VANDAL MORIN KAELINE, BAIZID MELLYLA , MAGUET CAMILLE , DUCLOS YANNIS GARCIA EINHOA,**LIGNE 2** COURTAT MAELYS, LORANS ISAURE, HAYWARD BRYONY, BERNARD LISE , BRINON AXELLE, TAHRAOUI JOSLIN YANIS, DOUTEAU MOREAU ARTHUR , GUERFI ERYNE, PLOYET LISA , **LIGNE 3** ZADHOROZNA DARYNA , RIBOT GABRIELLE, RAPICAULT LUC , PINON LILOU , BOOGAERTS MARINE ,GALABRUN CLOE ,PARENT MANON



# Planning semaine

<b>Groupe A</b>	Lundi 10 fév	Mardi 11 fév	Merc 12 fév	jeudi 13 fév	Vend 14 fév
		6h45-7h Ptdj	6h Ptdj	6h45-7h Ptdj	7h Ptdj
		<b>8h-10h - A - Carroussel</b>	<b>7h-9h - A - PODM</b>	<b>8h-10h - A - Carroussel</b>	Rangement chambre
9h départ		10h30-11h30 Etirements - placements	9h30-10h30 Proprioception		<b>9h-11h - A - PODM</b>
		12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS
13h arrivée CREPS + installation		12h45-14h Temps calme		12h45-14h Temps calme	
<b>14h-16h - A -Carroussel</b>		<b>14h45-16h45 - A -PODM</b>		<b>14h45-16h45 - A -PODM</b>	
		17h30-18h30 temps libre	<b>17h-19h - A - Carroussel</b>	17h30-18h30 temps libre	
		19h REPAS	20h REPAS	19h REPAS	
20h Brief semaine		20h Jeux /temps libre	20h Jeux /temps libre	20h Soirée Ciné	
21h30 chambre		21h30 chambre	21h30 chambre	21h30 chambre	

<b>Groupe B</b>	Lundi 10 fév	Mardi 11 fév	Merc 12 fév	jeudi 13 fév	Vend 14 fév
		6h45-7h Ptdj	6h45-7h Ptdj	6h45-7h Ptdj	7h Ptdj
		<b>8h-10h - B - PODM</b>	<b>8h-10h - B - Carroussel</b>	<b>8h-10h - B - PODM</b>	Rangement chambre
9h départ		10h30-11h30 Etirements - placements	10h30-11h30 Proprioception	10h30-11h30 Etirements - relaxation	<b>9h-11h - B - Carroussel</b>
		12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS
13h arrivée CREPS + installation		12h45-13h30 Temps calme	<b>13h30-15h30 - B -PODM</b>	12h45-13h30 Temps calme	
<b>14h45-16h45 - B -PODM</b>		<b>14h-16h - B - Carroussel</b>	16h-18h30 ballade en centre ville	<b>14h-16h - B - Carroussel</b>	
		17h-18h30 temps libre		17h-18h30 temps libre	
		19h REPAS	19h / 20h REPAS	19h REPAS	
20h Brief semaine		20h Jeux /temps libre	20h Jeux /temps libre	20h Soirée Ciné	
21h30 chambre		21h30 chambre	21h30 chambre	21h30 chambre	

# CONTENU DES SEANCES

## □ Lundi 10 Février Après-midi 6kms

Aéro cr / 4N

Echauff :

400(75+25dos à 2 bras en travaillant accélération)

10x50 1pap/2 dos/3Br/4 cr w de coulée ++

300 tuba ( 75cr 25 jbes / nage vite sauf dos) bien aligné

2x1004n 1 endroit,1 envers enchainé

4x50 (15m ond vite +20 m relâché+15m ond vite et arrivée vite sur le mûr)

### Bloc 1

6x100 cr z2 Départ 1.25 à 1.30 suivant les grpes

2x200 4n Départ 3 à 3.15 w coulée++

6x50 cr D 50 à 1' (1 /- de coups bras 1/vitesse 400m)

100 au choix

### Bloc 2

3x200 cr z2 Départ 2.45 à 3'

2x200 4n z2 Départ 3 à 3.15 virages vites

6x50 cr palmes 20m vite sans respiration D1'

### Bloc 3

2x300 cr z2 Départ 4.15

2x200 4n z2 D3 à 3.15 virage + coulée+++

6x50 cr palmes dernier 15 m vite sans respiration D1'

100 au choix



# CONTENU DES SEANCES

## □ Mardi 11 Février matin Vo2 6kms200

1/100 cr MQR+50brasse jbes cr+300 4N (25 godille/25 éduc/25 nc)  
(200 cr pull acc/50m+100 spé (25 godille/50 éduc/25vite)

### BLOC à réaliser x4 (3 nc/1 Palmes)

6x100 cr IB D 1.30 à 1.35  
2x50 D50 +100 D 1.45+2X50 D50 spé

(100 au choix +50 4n)x2

16x50 cr D 50

(8/ PULL RESP 5 FRQ ++/8 palmes MMP)

300 varié

## □ Après-midi Aéro vitesse 5kms500

400 (50 au choix/50 traction)

4x100 4n (1jbes/nc/pull/nc)

200 (25cr -cps bras/25 progr ià 4)

8x50 DP 1 coulée passive/30 spé éduc

1 coulée active 25 spé progr/ 25 au choix

### 2/ bloc à faire 3 fois jbes/pull/nc

6x75 spe (50 m sprint/30 sple di'+15 m sprint

600 (50 dos à 2 bras)+100 cr glissé)

### 3/ 8x50 palmes 10m vite jbes +4 cycles rapide

600 (100 jbes tuba (50 ond/50 batts)+100 au choix)x3



# CONTENU DES SEANCES

## ☐ Mercredi 12 Février aéro cr/4n matin 6kms 300

1/200 cr 3/5

400 (1004n 1 endroit/1 envers)

200 ( coulée+reprise de nage +5 mouvements spé vite)

400 ( 50 cr ampli/25 spé acc)

4x100 jbes de cr acc ià4 D 2.15

2/ 5x800

1/400 (25pap/50cr/25pap) 400 (25 dos/50cr/25dos)

2/(400 cr z1/400 z2)

3/400 (25br/50cr/25br) 400 (25cr/504n/25cr)

4/Acc/200 m

5/4x50 1/nage vite en pap/3x1004n vite dos/3004n vite br

3/ 12x50 jbes

1/ ond apnée Max reste surface

2/ jbes ventrales/25 coté droit

3/ batts apnée Max reste surface

4/25 dorsales/ 25 côté gauche

5/6 15 m vite planche résistance

200 au choix

## ☐ Après-midi VO2 5KMS 4

1/ 400( 25j/50 cr/25 educ (MQR, Bras tendus, essuie glace, au choix)

3x100 (25 jbes spé+50 3n+25spé nc)

300 cr Palmes ( 100 acc/25m,100 coulée 4+4, 100 jbes vite cr)

200 4n (25 educ+25 nc dernier 10 m hypoxie)

6x50 spé (coulée++/coulée+4/coulée+6/25 vite/2x50 acc/au choix)

2/ 6X50 MMP D 1' + 2X100 all 400 m D1.30 300 Récup varié

4x50 MMP D1' + 3x100 all 400 m d1.35 400 Récup varié

2x50 MMP D1' + 4x400 all 400 m d 1.40 500 Récup varié

50 TGV

3/ 1200 ( 200 pull resp 5/200 tuba pull/200 (50 marsouin/50 dos 2 bras acc/200 au choix)



# CONTENU DES SEANCES

## □ Jeudi 13 Février matin Aéro vitesse 4kms 800

1/ 500 4n envers (25 godille/50 éduc/50 nc)

500 cr ( 100 m 3 godilles /3 tractions/100 MQR/100 Bras tendus/ 200 jbes vite , bras lents)

2/ 4x100 1/nage (50 éduc/50 nc)

3x200 4N (jbes/pull chevilles/jbes)

2x400 Palmes

1/acc /100m

2/ 50/nage 15 m vite/50 cr

+ 4x50 (15 m vite )

+ 6x50 ( 1<sup>er</sup> DART + 15 m vite/2<sup>ème</sup> dernier 15 m vite arrivée

+ 6x 100 m (15m vite+vir coulée+++ arrivée vite)

600 ( 100 robot/100 dos retournement/100 plaq tête)

4x50 palmes planche polo \*2 ( 25 m bras D VITE /25 m bras G vite)

\*2 idem sans la planche

## □ Après-midi aéro cr 6kms 100

1/ 300 cr ( 50 MQR+100 – coups bras)

3x100 spé sauf cr (jbes torpille/pull/NC)

6x50 (15m vite reste sple) 3 poings fermés/3 NC

3x100 cr ( jbes/pull/NC)

300 (75 m 4<sup>ème</sup> nage/75 cr) 50 lent/25 vite

## 2/8x400 D 5.30 à 6'00 MP +30

3/ 600 ( 100 au choix/100 ond /V/D/100 4N spé vite)

8x100 spé sauf cr

( éduc/- cps bras/hybride/nc arrivée + virages vite)

•



# CONTENU DES SEANCES

□ **Vendredi 14 Février matin Vo2 5KMS 5**

1/ 500 4N ( 150cr/100br (25j/25nc)/150 dos (25j/25 RTN)/100 pap 25 tract°25 NC)

400 4n (50 pap/150 dos/ 50 br jbes dos/150 cr

300 4n ( 100 pap/50 jbes dos/100 br/50 cr 25 polo vite/25 nc)

2x50 spé (15m vite reste souple)

2/ **11x100 spé** D 1.35 lent/D 1.40 Moyen/ D 1.45 vite

(1 L/M/VITE/M/VITE/VITE/M/VITE/LENT/M/VITE)

500 varié

**11x50 spé** idem

450 varié

**11x25 spé** palmes idem

3/ 4x300

( pull cr resp 3-/5/7)/ jbes palmes ( ond/V,D/marsouin)dos ( 50 RTN/50 dos à 2 bras acc)/ cr tuba pull – cps bras)



# BILAN GLOBAL

## POINTS POSITIFS

Ce stage a été une vraie semaine de travail et de cohésion, avec une organisation fluide.  
Le mélange des nageurs entre les départements s'est fait naturellement, et les conditions d'entraînements étaient globalement optimales, avec des bassins bien aménagés et des piscines arrangeantes.  
S'entraîner en extérieur a été une expérience appréciée, et les objectifs physiologiques et d'émulation ont été atteints.  
De plus le comportement des nageurs, tant à l'hébergement qu'à la piscine, a été exemplaire.

## POINTS NEGATIFS

Quelques points peuvent cependant être améliorés : les 8 meilleurs nageurs de chaque département n'ont pas forcément été retenus et les écarts de niveau ont donc parfois compliqué les entraînements.

Huit séances dans l'eau semblaient un peu légères pour un stage de ce type. La quantité de la nourriture pourrait être revue et la mise à disposition d'une salle de musculation serait un plus.  
La séparation des nageurs et entraîneurs en deux groupes distincts a limité les échanges.

Ce stage est une belle réussite grâce à l'implication de tous et il a été grandement apprécié par les nageurs.



FELICITATIONS A TOUS !!!

## REFERENTS CERCLES DE COMPETENCES FFN

- Stratégie et harmonisation financière
  - Philippe ROUSSEAU
  
- Lutte contre les violences sexuelles (un référent par territoire)  
Karine FRANCOIS
  
- Lutte contre le dopage (un référent par territoire)  
Olivier GAULT
  
- Nagez forme Santé (un référent par territoire)  
Patrick GASTOU
  
- Féminisation et lutte contre les discriminations (un référent par territoire)  
Chystelle MEAR-BRENAUT
  
- Eau Libre (un référent par territoire)  
Aline GRUEL
  
- Natation Course (le référent régional « natation course »)  
Céline PAGE-SABOURIN
  
- Water-Polo (le référent régional « water-polo »)  
Dominique LEFEBURE
  
- Natation Artistique (le référent régional « natation artistique »)  
Caroline LEFRANC
  
- Natation Estivale (le référent régional « natation estivale »)
  - Sans objet
  
- Labellisation / PSF (un référent par territoire)  
Aline GRUEL
  
- Développement Durable (un référent par territoire)  
Yves VINZENT
  
- Activités estivales et de pleine nature (un référent par territoire)  
Cédric DANIGO
  
- Formation (le référent « formation » de la ligue)  
Magali JOURDAIN
  
- Juges et Arbitres (les référents régionaux « Juges et Arbitres » toutes disciplines)  
Serge COHEN (NC, EL) – Didier RAITON (WP) - & Evelyne LEFEBURE (NA)
  
- Aide à la construction et rénovation des équipements (le référent « équipement » de la ligue)  
Patrick GASTOU

## BILAN SPORTIF NATATION COURSE FEVRIER

### STAGE DU COLLECTIF

#### Stage du collectif

**MATARO – 14 au 21 février 2025**

Stage encadré par C.Duchateau, C.Page-Sabourin et C.Cleuziou

Ont été sélectionnés :

- E.Bigot, C.Varloteaux, E.Queva, O.Guay, K.Libicz, E.Pottier (ENT)
- S.Saudrais, A.Richard, B.Losay-Martin, A.Renard, J.Taureau, S.Trebosc (ACB)
- E.Ventolini (USMS)
- L.Laroche (USLC)
- A.Chollet (CNMG)

### COMPETITIONS REGIONALES MAITRES

#### Championnats interclubs

**VENDOME – 2 mars 2025**

33 équipes représentant 21 clubs

Classement : 1<sup>er</sup> EN Tours avec 12684 points (C.Mahoudeau, G.Percebois, J.Farras, R.Le Rallier, E.Beucher-Fezard, C.Billon, C.Viale, C.Bordeau, S.Viel, A.Bedu) devant Chartres MN avec 12648 points (S.Ouzoulias, F.Latimier, G.Bonnamy, A.Morice, M.Dutemps, N.Bessadi, C.Bernard, M.Rembert, J.Demay, Y.Sazart) et l'AC Bourges avec 12606 points (C.Vault, R.Seiller, F.Flavier, C.Cleuziou, V.Devoucoux, A.Beal-Cleuziou, P.Godard, Y.Defet, C.Charpiot, S.Flouzat).

8 records régionaux et 40 records départementaux.

Classement national : EN Tours 35<sup>ème</sup>, Chartres MN 37<sup>ème</sup>, AC Bourges 39<sup>ème</sup>, Olivet NI 68<sup>ème</sup>, AS Gien 78<sup>ème</sup>.....

## BILAN SPORTIF NATATION ARTISTIQUE FEVRIER

### EPREUVES REGIONALES

#### Animation poussines

**Tours – 1<sup>er</sup> mars 2025**

- 2019 (1 nageuse) : 1<sup>ère</sup> R.Spiry (NAT)
- 2028 (2 nageuses) : 1<sup>ère</sup> J.Luzin (NAT)
- 2017 (15 nageuses) : 1<sup>ère</sup> A.Hachtaieb (USC), 2<sup>ème</sup> M.Spiry (NAT), 3<sup>ème</sup> I.Aslanyan (NAT)
- 2016 (25 nageuses) ; 1<sup>ère</sup> L.Bariller (NAT), 2<sup>ème</sup> J.Fournier (SRVI), 3<sup>ème</sup> K.Ferre (SRVI)

#### Championnats régionaux Juniors

**Tours - 2 mars 2025**

- Solo libre (3 nageuses) : 1<sup>ère</sup> C.Cichocki (NAT), 2<sup>ème</sup> E.Daudin (USC), 3<sup>ème</sup> L.Bruneau (USC)
- Solo technique (1 nageuse) : 1<sup>ère</sup> A.Bonneau (NAT)
- Duo libre (2 équipes) : 1<sup>er</sup> USC (L.Bruneau & E.Daudin), 2<sup>ème</sup> USMS (C.Addis & A.Kopf)
- Duo technique (1 équipe) : 1<sup>ère</sup> NAT (C.Cortille, L.Briand, M.Brun)
- Duo mixte (1 équipe) : 1<sup>er</sup> USC (A.Lapenne & J.Taiboubi-Vallée)
- Equipe technique (1 équipe) : SRVI (M.Leborgne, L.Germaneau-Bellanger, J.Bruand, N.Chinette, E.Briaudeau, C.Gougeon, L.Mabilleau, C.Gougeon, E.Rousselot),
- Equipe libre (3 équipes) : 1<sup>er</sup> NAT (M.Brun, A.Bonneau, M.Brun, C.Cichocky, I.Ducasse, C.Courtillie, A.Piver, L.Albert, E.Courtalon), 2<sup>ème</sup> USC (N.Sok, L.Fournil, E.Daudin, L.Bruneau, J.Taiboubi-Vallée, L.Petit, A.Lapenne, C.Nicolas, I Nizeyimana, A.Jupillat), 3<sup>ème</sup> SRVI (M.Leborgne, L.Germaneau-Bellanger, J.Bruand, N.Chinette, C.Gougeon, L.Mabilleau, C.Gougeon, E.Rousselot, E.Lepsch, M.Oudin)
- Ballet accro (3 équipes) : 1<sup>er</sup> NAT (L.Lechat, A.Bonneau, L.Albert, C.Cichocki, C.Courtillie, E.Courtalon, A.Piver, L.Briand, I.Ducasse), 2<sup>ème</sup> USC (E.Daudin, L.Bruneau, L.Fournil, L.Petit, C.Nicolas, N.Sok, J.Taiboubi-Vallée, A.Lapenne, A.Jupillat, I.Nizeyimana), 3<sup>ème</sup> SRVI (L.Germaneau-Bellanger, N.Chinette, J.Bruand, L.Mabilleau, E.Briaudeau, C.Gougeon, M.Leborgne, J.Sanzay-Gastou, E.Lesch, J.Vasseur).

**BILAN SPORTIF NATATION COURSE au 13 mars****COMPETITIONS NATIONALES et MEETINGS NATIONAUX****Meeting national Eurocom****MASSY – 7 au 9 mars 2025**

24 nageurs représentant 6 clubs et 104 engagements.

3 premières places pour E.Bigot (ENT) et une médaille de bronze pour O.Guay (ENT).

8 finales A et 23 finales B. 38 meilleures performances (37%)

Une meilleure performance régionale pour L.Huvet-Pansard (ENT). 5 records départementaux.

**Meeting national****BETHUNE – 7 au 9 mars 2025**

8 nageurs représentant 1 club (EC Orléans) et 32 engagements

1 seule finale A pour M.Zanin (200 B), 8 finales B

13 meilleures performances individuelles (40%)

**Meeting national****TOULOUSE – 7 au 9 mars 2025**

15 nageurs représentant 2 clubs et 79 engagements

1 titre et 3 deuxièmes places pour S.Saudrais, une troisième place pour K.Vandal-Morin.

14 finales A et 15 finales B. 29 performances améliorées (38%)

5 records départementaux

**STAGE DU COLLECTIF****Stage du collectif****MATARO – 14 au 21 février 2025**

Stage encadré par C.Duchateau, C.Page-Sabourin et C.Cleuziou

Ont été sélectionnés :

- E.Bigot, C.Varloteaux, E.Queva, O.Guay, K.Libicz, E.Pottier (ENT)
- S.Saudrais, A.Richard, B.Losay-Martin, A.Renard, J.Taureau, S.Trebosc (ACB)
- E.Ventolini (USMS)
- L.Laroche (USLC)
- A.Chollet (CNMG)

**BILAN SPORTIF MAITRES au 13 mars****COMPETITIONS NATIONALES et INTERNATIONALES****Championnats de France N2****LE MANS – 6 au 9 mars 2025**

35 nageurs représentant 16 clubs

Premières places pour M.Bossard (CMN – 4), B.Caron (ASG – 2), V.Leguay-Darnois (ASG – 3), A.Barbottin (CPL – 1),

ML.Houdeau (ANR – 1), M.Pareux (USV – 1), F.Arete (COV – 3).

**Championnats de France N1****LE MANS – 6 au 9 mars 2025**

141 nageurs représentant 24 clubs et 368 engagements

24 titres pour B.Mazzerbo (AAJB - 1), D.Feltz (ASG – 3), C.Lettonnelier (ASG – 2), F.Mania (ASG – 1), D.Colly (CMN – 4),

M.Rembert (CMN – 1), A.Bourduche (CNMG – 1), E.Beucher-Fezard (ENT – 3), J.Farras (ENT – 3), C.Febvre (ENT – 1),

MP.Poulet (JN – 1), S.Prini-Lemaire (USC – 3).

29 podiums

5 record de France pour E.Beucher-Fezard (ENT - 200 4N) et D.Colly (CMN - 50 B, 100 B &amp; 200 B).

35 records régionaux et 85 records départementaux

**COMPETITIONS REGIONALES****Championnats interclubs****VENDOME – 2 mars 2025**

33 équipes représentant 21 clubs

Classement : 1<sup>er</sup> EN Tours avec 12684 points (C.Mahoudeau, G.Percebois, J.Farras, R.Le Rallier, E.Beucher-Fezard, C.Billon,

C.Viale, C.Bordeau, S.Viel, A.Bedu) devant Chartres MN avec 12648 points (S.Ouzoulias, F.Latimier, G.Bonnamy, A.Morice,

M.Dutemps, N.Bessadi, C.Bernard, M.Rembert, J.Demay, Y.Sazart) et l'AC Bourges avec 12606 points (C.Vault, R.Seiller,

.F.Flavier, C.Cleuziou, V.Devoucou, A.Beal-Cleuziou, P.Godard, Y.Defet, C.Charpot, S.Flouzat).

8 records régionaux et 40 records départementaux.

Classement national : EN Tours 35<sup>ème</sup>, ChartresMN 37<sup>ème</sup>, AC Bourges 39<sup>ème</sup>, Olivet NI 68<sup>ème</sup>, AS Gien 78<sup>ème</sup>.....



## PROPOSITION EQUIPEMENTS ARENA 2025

### PODIUMS COMPETITION

3800 €

70 sacs tissu (réf : 010240) ARENA ONE GO MESH BAG

70 élastiques chevilles (réf : 003791) ANKLE BAND PRO

70 petites paddles (réf : 92521) ELITE FINGER PADDLE

### COLLECTIF NATATION

2800 €

24 vestes (réf : 004909) TEAM JACKET PANEL 700 NAVY

50 bonnets black C – marquage rose logo CVL

50 bonnets navy 2757 C – marquage blanc logo CVL

### COLLECTIF WATER-POLO

700 €

30 tee shirt (réf : 004918) JR TEAM T-SHIRT PANEL 500 BLACK (20 M – 5 L – 5 XL)

### COMITE DIRECTEUR

600 €

15 polos (réf : 004901) TEAM POLO PANEL 500 BLACK

### OFFICIELS

3900 €

90 polos (réf : 004901) TEAM POLO PANEL 500 WHITE

TOTAL :

**11800 €**

## COMPTE-RENDU : TABLE RONDE « OFFICIELS »

**Nom de la table ronde : officiels natation course et eau libre**

Élu(e) référents: MEAR-BRENAUT Chrystel – COLLIGNON Cédric – COHEN Serge

Pilote : MAILLY Christophe

Date (JJ /MM/AAAA) 10/03/2025

Lieu (ou visio) visio-conférence

Liste des personnes présentes :  
 - Olivier DUPAS (Président de la Ligue CVL)  
 - Dominique LEFEBURE (Secrétaire Général de la Ligue CVL)

Liste des personnes excusées  
 (nom – prénom – club)

### Ordre du jour

- Point N° 1 Retour sur la réunion des pilotes du 5 mars 2025
- Point N° 2 Présentation de l'étude régionale sur les officiels en natation course
- Point N° 3 Éléments de calendrier : dates des réunions de la table ronde officiels pour 2025
- Point N° 4 Éléments de calendrier : dates pour le recyclage des officiels eau libre et juge arbitre natation course
- Point N° 5 Mise en place de référents départementaux pour les officiels
- Point N° 6 Nomination du référent régional des officiels

## Synthèse des échanges

### **Point N°1**

L'ensemble des pilotes des tables rondes ont été réunis le 5 mars 2025 par le Président pour affiner le fonctionnement des tables rondes et préciser leurs liens avec les instances décisionnelles de la Ligue. A la demande des 3 élus de la table ronde des officiels, le Président a précisé les contours de l'exercice lors de la 1<sup>ère</sup> table ronde le 10 mars 2025:

- Les tables rondes sont des lieux d'échanges, de propositions actives sur la thématique dédiée. Elles permettent d'identifier des pistes de travail, puis de les valider entre élus. Ces pistes sont ensuite portées à la connaissance des instances décisionnelles de la ligue (comité directeur, bureau exécutif) qui ne reviendra pas sur les débats de la table ronde ;
- Les instances décisionnelles vérifient, au travers des comptes rendus notamment, que les objectifs de développement de la ligue sont bien respectés par les décisions des tables rondes. Ces instances décisionnelles sont garantes du budget de la ligue ;
- Chaque table ronde a la liberté d'inviter des personnes ressources en fonction de l'ordre du jour défini par les élus ;
- Le Président rappelle qu'il ne souhaite plus d'appel mono-personne, mais que les décisions doivent désormais être abordées au sein des tables rondes : souhait de mettre en avant une « démocratie participative » et confirme sa confiance dans son équipe « d'élus pour agir ». Seules les actions courantes ou urgentes doivent faire l'objet d'un traitement direct par la Présidence de la ligue. Dans ce cas, le contact est Michel SAUGET, en tant que Directeur ;
- La tenue d'une table ronde implique une / des réunions de préparation, notamment pour construire l'ordre du jour, s'accorder sur les documents supports et définir les personnes à inviter. Ces pré-tables rondes ne nécessitent pas de compte rendu.

### **Point N°2**

Sur la base des fichiers transmis par Serge COHEN, Christophe MAILLY, le pilote de la table ronde, a proposé une étude sur la mobilisation des officiels de natation course en région Centre-Val de Loire. Cette étude est adossée au présent compte rendu.

#### Les principaux constats de l'étude:

- 644 officiels recensés dont 557 licences valides ;
- Répartition : 65 % de chronométreurs, 12 % de juges, 9 % de juges arbitres, 4 % de starter et 10 % de pass-officiels ;
- Une parité respectée avec 51 % d'hommes et 49 % de femmes, égalité également dans la répartition aux différents postes ;
- Sur 557 officiels, seuls 198 sont réellement actifs. On note une forte mobilisation des juges arbitres dans les compétitions départementales et régionales. Par contre, l'étude montre une faible mobilisation des chronométreurs ;

#### 3 enjeux identifiés :

- Enjeu n°1: Seulement 18 % des officiels actifs (donc sur 198) sont des juges, alors que cette fonction permet de la souplesse dans les jurys, les juges pouvant occuper diverses fonctions. Les retours d'expérience des compétitions, notamment départementales montrent le besoin crucial de juges pour la bonne tenue des compétitions. L'enjeu n°1 est donc de former plus de juges ;
- Enjeu n°2 : On note un âge plutôt avancé des officiels, notamment des juges arbitres : rajeunir les équipes est donc un enjeu ;
- Enjeu n°3 : Depuis la réforme des officiels mise en place en 2022, la marche est haute entre la fonction de chronométreur et la fonction de juge, de sorte que certains officiels n'osent pas se porter candidat ou n'arrivent pas à assimiler l'ensemble des compétences attendues lors des examens écrits et pratiques de juge. L'accompagnement des chronométreurs dans ce cursus de formation est donc un enjeu important pour la ligue ;

- Enjeu n° 4 : On note une disparité de représentation des officiels entre les clubs.

Construction d'une feuille de route régionale pour la table ronde des officiels pour 2025 :

Validation de la table ronde de mettre en place les actions suivantes :

- 1) Mettre en place un plan d'action pour augmenter le vivier de juges ;
- 2) A l'instar de certains clubs qui arrivent à mobiliser des officiels, mettre en place :
  - 1 référent des officiels par club ;
  - 1 stand spécial officiels lors des inscriptions de début d'année .
- 3) Harmoniser les formations, sur la base de tutos commun et d'outils partagés ;
- 4) Faire intervenir des formateurs extérieurs à la ligue lors des recyclages, notamment des juges arbitres et eau libre, formations spécifiques qui nécessitent de croiser les regards inter-ligues.

**Point N°3**

Validation que les tables rondes officiels NC et EL seront tenues les 2<sup>ème</sup> lundi de chaque mois en visio entre 20-21H30 max

**Point N°4**

A l'instar de la date du séminaire des officiels eau libre, validée par le CODIR du 26 février, qui se tiendra le 5 avril 2025, avec la présence de David MORISOT officiel AQUA ligue HDF, proposition de la table ronde de tenir la journée de recyclage des JA le 17 mai 2025 à Orléans dans les locaux de la ligue, en présence de Brigitte ARROT officiel AQUA Ligue IDF.

Proposition financière de la table ronde :

- Estimation du coût de l'intervention de David MORISOT = 300 € env. (déplacement + Hébergement sur 1 nuit)
- Estimation du coût de l'intervention de Brigitte AROT = 150 € env. (déplacement seul)

=> **V1 : Date du 17 mai 2025 à valider par le bureau exécutif du jeudi 13 mars 2025**

=> **V2 : Acceptation financière pour la présence des 2 officiels extérieurs à valider par le bureau exécutif du 13 mars 2025**

**Point N°5**

Pour mettre en œuvre la feuille de route régionale de la table ronde des officiels, les élus ont proposé que les présidents des comités directeurs départementaux désignent des référents départementaux des officiels. Ces référents assureront le relais entre les officiels de leur département, les référents officiels des clubs et la table ronde des officiels. Ils rendront compte régulièrement des avancées des indicateurs dans leur département et participeront (ou pas) aux tables rondes en fonction de l'ordre du jour définis par les élus. Ces référents seront remontés nominativement dans la base de la FFN par le Président.

=> **V3 : les 6 référents départementaux sont à valider par le bureau exécutif du jeudi 13 mars.**

Au 10 mars, les données disponibles sont

- Pour le 18 : <b>David FERDOILLE</b>	- Pour le 36 : <b>Claude MULON</b>
- Pour le 28 : <b>Nathalie BOULAY</b>	- Pour le 37 : <b>Gérard BENARD</b>
- Pour le 41 : <b>Eric THUILLIER</b>	- Pour le 45 : <b>Frédéric DURE</b>

**Point N°6**

Validation de la table ronde de Serge COHEN en tant que référent régional pour les officiels de la ligue Centre-Val de Loire.  
Validation de la table ronde de Chrystel MEAR-BRENAUT et de Cédric COLLIGNON en tant qu'adjoints au référent régional

**Questions diverses**

La table ronde propose au Président qu'il échange avec la fédération sur les 2 items suivants :

- Question : Comment se situe la région Centre-Val de Loire par rapport aux autres ligues en termes de parité des officiels ?
- Demande : Existe-t-il une lettre de cadrage sur les missions attendues du référent régional des officiels par la FFN ?

**Prochaine réunion de la pré-table ronde**

Date à définir avant fin mars 2025

- Etablissement d'un plan pour augmenter le nombre d'officiels dans les départements (Cédric prépare un ppt);
- Définition de la fiche de poste d'un référent régional en adéquation avec une éventuelle lettre de cadrage des missions par la FFN (Cédric et Chrystel préparent un projet de fiche de poste)

**Prochaine réunion de la table ronde :**

Le lundi 14 avril à 20H en visio teams

# COMPTE-RENDU : TABLE RONDE

Nom de la table ronde

Élu(e) référents:

Pilote

Date (JJ /MM/AAAA)

Lieu (ou visio)

Liste des personnes présentes (nom – prénom – club)

CD 18 : Carole GOUET & Pascal GOBLET - CD 37 : Philippe ROUSSEAU  
Sophie PIRES (USV) - Manon GUEGAN TOURNADE & Vivien JOSSE (SN) - Clémence BLEUSE & Eric CABANES (MASQ) - Nicole TARTE (ASPTT) - Michel SAUGET (CD 45)

Liste des personnes excusées (nom – prénom – club)

Patricia LAURENT (élue) - Bernard TANCHOUX (CD36)

## Ordre du jour

Point N° 1

sous -  
point

Point N° 2

sous - point

Point N° 3

sous - point

Point N° 4

sous - point

Point N° 5

sous - point

Point N° 6

Point N° 7



Point N° 8

QUESTIONS DIVERSES



## Synthèse des échanges

*(Merci de suivre le plan en 3 parties afin de réaliser la synthèse des échanges :*

- *Nom du point traité*
- *Discussions*
- *Décisions et/ou approfondissement*

Point n° 1 : Regrets concernant la non-présence du CD 36. Bernard Tanchoux a envoyé un mail d'excuse et sera contacté à propos du calendrier

Point n° 2 : Le calendrier a été établi avec **8 étapes dont 1 nouvelle organisée par Salbris Natation**. Celle du Loiret sera organisée conjointement par l'ASPTT Orléans et le CD 45.

Le règlement a été légèrement modifié en accord avec tous les participants de cette réunion et sera à valider par le prochain Bureau Directeur (06 mars)

Point n° 3 : Le format du Championnat Régional comportera **2 épreuves (1.500m et 3.000m) avec une étape "Toutes Catégories" organisée à ORLÉANS et une étape "Masters" organisée à Montrichard qui sera chargé de l'étape T.C en cas d'impossibilité à Orléans (plan B)**. Il restera à définir rapidement quel type de relais sera retenu pour ce championnat (relais mixte par équipe de 3 ou 4 et sur quelle distance ?)

Point n° 4 : **La liste du matériel disponible auprès du CD 18 et du CD 41** sera transmise à l'ensemble des organisateurs avec les conditions de location (tarifs et transport). Des ressources pour l'organisation des différentes étapes seront mises à dispositions des organisateurs (voir point n° 6)

Point n° 5 : Une session de **formation initiale et/ou continue sera organisée le 05 avril dans les locaux de la ligue**. Un mail sera adressé à tous les comités afin d'établir une liste des participants. **Une formation sera également proposée aux organisateurs pour la gestion des épreuves sur extraNat-Pocket.**

Points n° 6 :

- Démarche éco-responsable : mise en avant RSE lors des étapes d'eau libre
- **Création d'un Drive EAU LIBRE** pour les organisateurs avec les ressources nécessaires à l'organisation des étapes eau libre (Fiche contact - Liste matériel - Liste officiels à contacter)
- Communication : Visuel eau libre de chaque étape + visuel Coupe du Centre + "visuel Championnat régional eau libre + Visuel championnat régional eau libre Maître"
- Documents pour évaluer de la centralisation des achats pour les récompenses (médailles bois chez le fournisseur : qui fait la meilleure offre?)

Point n° 7 : **La Ligue propose de une aide financière pour l'organisation des Championnats Régionaux. 250 euros par demie-journée.**

Point n° 8 :

1- **Coupe de France des Régions : participation de la ligue CVL** ? Si validation par le Bureau Directeur de la Ligue, Cédric se propose de gérer la détection et l'accompagnement / contacter l'entraîneur motivé pour le faire. **Discussion sur le mode de sélection des 4 nageurs (CR? Étapes proposant 5kms?..)**

2- Permis Fluvial : voir les besoins des organisateurs (coût : 500 € env.)

## Actions à mener

N° Action + Référent(e)	Dates
<u>Action N°1</u> : Mail pour diffusion de la liste des officiels actuels et du matériel E.L disponible ( <i>Serge</i> )	Semaine 7
<u>Action N°2</u> : Mail pour diffusion du règlement AQUA « Eau Libre » et enquête sur la participation de la formation initiale et/ou formation continue des officiels arrêtée au 5 avril dans les bureaux de la Ligue ( <i>Serge</i> )	Semaine 7
<u>Action N°3</u> : Mail pour enquête sur les besoins en formation sur extraNat-Pocket pour la gestion des compétitions « eau libre » ( <i>Serge</i> )	Semaine 7

## Commentaire et ajout

Proposition de date de la prochaine réunion

Non Définie

## Remarques pour la prochaine réunion / Questions diverses

**Règlement Coupe du Centre-Val de Loire Eau Libre 2025**

La Ligue du Centre-Val de Loire propose pour la saison **2025** un circuit Eau libre composé de **8 étapes**. Ce circuit a pour vocation de dynamiser la pratique de l'Eau libre en région Centre-Val de Loire, de renforcer les relations entre la ligue, les comités départementaux, les clubs et les collectivités territoriales et de mettre en valeur notre territoire.

L'objectif est de s'adresser à une large population (nageurs en formation, compétiteurs) **en favorisant l'accès au grand public** sur TOUTES les épreuves avec un règlement « souple » (autorisation des combinaisons, bouée de sécurité, palmes) et de s'implanter dans des lieux attractifs et adaptés à notre discipline.

**Le calendrier :**

DATE	LIEU	ORGANISATEUR	DISTANCES	CR	CR Maître
SAMEDI 5 JUILLET	VILLIERS	USV	200 m - 500 m - 1 km CLM - 1,7 km - 5 km – 10 km		
DIMANCHE 6 JUILLET	VILLIERS	USV	2,5 km - 25 km – 25 km en relais		
SAMEDI 12 JUILLET		SALBRIS NATATION			
DIMANCHE 13 JUILLET	ORLEANS	CD 45	<b>1,5 km - 3 km</b>	1,5 et 3 km	
SAMEDI 30 AOÛT	CHAILLAC	CD36	100 m - 200 m - 300 m - 500 m - 1 km - 2,5 km - 4 x 100 m - 4 x 500 m (H,F,Mixte)		
DIMANCHE 31 AOÛT	MONTRICHARD	MASQ	750 m - <b>1,5 km - 3 km</b>	<b>1,5 et 3 km</b>	1,5 et 3 km
SAMEDI 6 SEPTEMBRE	VERETZ	CD 37	500 m - 3 km - 5 km - 10 km 4 x 1 km (Mixte)		
SAMEDI 13 SEPTEMBRE	BOURGES	CD 18	500 m - 1,5 km - 3 km - 5 km		
DIMANCHE 14 SEPTEMBRE	CHATEAUROUX	CD 36	100 m - 200 m - 300 m - 500 m - 1 km - 2,5 km - 4 x 100 m - 4 x 500 m (H,F,Mixte)		

**L'organisation des différentes étapes est déléguée aux comités départementaux ou clubs.**

**ATTENTION** : La température de l'eau sera relevée dès la mise en place de la compétition. Celle-ci déterminera l'autorisation de maintenir la compétition :

- ☐ annulée si moins de 14°C,
- ☐ port obligatoire d'une combinaison néoprène si température entre 14°C et 17,9 °C,
- ☐ port autorisé d'une combinaison néoprène entre 18 et 19,9 °C,
- ☐ combinaison néoprène interdite au-dessus de 20 C.

L'organisateur devra impérativement prévenir les engagés au plus tard la veille de l'épreuve si la température est inférieure à 14 °.

**Engagements :**

Les engagements doivent se faire via la plateforme FFN Eau Libre et TOUS les participants doivent être licenciés.

## **Répartition des rôles entre la Ligue CVL et les organisateurs locaux :**

La ligue CVL prend en charge :

- ☐ La création des supports de communication et la diffusion à son réseau
- ☐ La coupe pour le classement du premier club (remise lors de l'assemblée générale : 11/10/2025)
- ☐ Les récompenses du meilleur nageur par catégorie (remise lors de l'assemblée générale : 11/10/2025)
- ☐ Aide à la désignation d'un officiel A pour chaque étape

L'organisateur local prend en charge :

- ☐ La création d'un visuel (à transmettre à la Ligue **avant le 20 avril 2025**)
- ☐ La réservation du site et les demandes d'autorisation
- ☐ L'autorisation sanitaire d'organisation
- ☐ L'installation du site
- ☐ La réalisation et l'installation du parcours
- ☐ Le dispositif de sécurité et le poste de secours
- ☐ Le recrutement des bénévoles
- ☐ La gestion informatique de la compétition et la diffusion des classements
- ☐ Les ravitaillements de fin de course
- ☐ Le ponton de ravitaillement concernant les distances : 10 kms et plus
- ☐ Déclarer la compétition sur la plateforme <https://www.ffneaulibre.fr/>
- ☐ La mise en place d'un jury conforme
- ☐ La rédaction et diffusion du règlement de l'étape

## **Les récompenses :**

Pour chaque épreuve, les catégories et les récompenses sont laissées à l'initiative des organisateurs locaux.

## **Le classement des clubs « Coupe du Centre » :**

Il sera fait par la Ligue selon le classement TOUTES CATÉGORIES sur TOUTES les épreuves du circuit Coupe du Centre et Coupe de France (hors Pass Compet) conformément au règlement fédéral (annuel règlement eau libre 2024).

Seuls les nageurs classés dans les **50 premiers régionaux** de chaque épreuve pourront être classés.

Une coupe sera remise au club vainqueur lors de l'assemblée générale de la Ligue de Natation Centre-Val de Loire.

## **Le classement des nageurs de la Coupe du Centre :**

Pour les récompenses individuelles, le même tableau sera pris en compte pour définir le classement régional par catégorie (uniquement sur les étapes de la Coupe du Centre).

Le premier nageur de chaque catégorie :

- Jeunes (12 & 13 ans, nés en 2013 & 2012)
- Juniors 1 (14 & 15 ans, nés en 2011 & 2010)
- Juniors 2 (16 & 17 ans, nés en 2009 & 2008)
- Juniors 3 (18 à 19 ans, nés entre 2007 et 2006)
- Seniors (20 ans et +, nés en 2005 et avant)

sera récompensé par un trophée remis lors de l'assemblée générale de la Ligue le 11 octobre 2025.

**Le Championnat régional 2024 :**

Celui-ci sera organisé lors de l'étape de **ORLEANS le 13 juillet 2025** sur la distance de **1,5 km et 3 km**. **L'organisation d'un relais prenant part au championnat régional est une épreuve optionnelle laissée à la décision de l'organisateur de l'étape support.**

Les trois premiers nageurs de chaque catégorie seront récompensés :

- Jeunes (12 & 13 ans, nés en 2013 & 2012)
- Juniors 1 (14 & 15 ans, nés en 2011 & 2010)
- Juniors 2 (16 & 17 ans, nés en 2009 & 2008)
- Juniors 3 (18 à 19 ans, nés entre 2007 et 2006)
- Seniors (20 ans et +, nés en 2005 et avant)

Le classement du championnat régional s'effectue au point

Le championnat régional « maîtres » se déroulera à **Montrichard le 31 août sur (1.5, 3 km)**. Le premier de chaque catégorie sera récompensé.

**Coupe de France des Régions:**

Les épreuves de la Coupe de France des Régions :

- 5 km en ligne de la Finale de la coupe de France
- Relais 4 x 1500m

*Composition de l'équipe Régionale CVL Eau Libre*

4 nageurs (2 filles et 2 garçons) :

- 1 fille de 14 ou 15 ans (Juniors 1)
- 1 fille de 16 ou 17 ans (Juniors 2)
- 1 garçon de 14 ou 15 ans (Juniors 1)
- 1 garçon de 16 ou 17 ans (Juniors 2)

La sélection de l'équipe régionale s'effectue à l'issue des 5 kms du calendrier de la Coupe du Centre CVL. Dépendant de la date de la coupe de France 2025.