

INFORMATIONS GROUPES COMPÉTITIONS

NIVEAU 4 RÉGIONAL & PLUS

C4R

ENTRAINEURS/NAGEURS/PARENTS NAGEURS

PRÉSENTATION PAR SAMUEL.

BUT DE CETTE LETTRE D'INFORMATION.

Chaque année, en début de saison sportive, nous vous diffusons des informations pour les groupes compétitions. Cela, afin que la saison se passe dans les meilleures conditions possibles. Avant les vacances de Toussaint, vous avez reçu la présentation globale pour tous les groupes compétitions.

Pour le groupe C4R, les nageurs sont dans le parcours de la compétition depuis plusieurs années. En tant que parent(s) qui l'accompagne(nt) et l'aide(nt) dans cette discipline sportive, vous êtes maintenant plus aguerri dans le monde de la natation.

Par les informations que je vous communique aujourd'hui, je vais essayer d'être le plus pédagogue possible.

Par la suite, si vous avez des questions concernant la natation, vous pourrez prendre rendez-vous, ou me croiser sur la fin de certains entraînements, dans le hall de la piscine. Sinon, vous pouvez me transmettre un mail (coachsam31@gmail.com).

LES POINTS IMPORTANTS

LE GROUPE C4R

ENTRAINEUR RESPONSABLE : SAMUEL

PARENT REFERENT : À DEFINIR SI NÉCESSAIRE

LES CATÉGORIES

Ce groupe est le plus étalé en matière d'années d'âges pour les groupes compétitions. Les plus jeunes sont de 2006, et les plus anciens de 2000. Il y a donc les 4 années de juniors et des séniors.

Vu l'hétérogénéité du groupe, en plus de faire les efforts nécessaires pour progresser, j'attends des plus grands qu'ils soient des moteurs, des exemples et une aide pour les plus jeunes.

De même que j'attends des plus jeunes qu'ils fassent du mieux qu'ils peuvent, et qu'ils soient progressif dans leur pratique, au fur et à mesure des années.

LES ENTRAÎNEMENTS

Pour ce qu'exige le niveau de ce groupe, la fédération conseille de faire entre 6 à 10 séances de 1h30 à 2h par semaine. Au Club, et vu notre infrastructure, nous pouvons proposer 6 entraînements du lundi au samedi pour le C4R (niveau régional minimum).

Comme nous avons le minimum d'entraînements (6/10), à chacun d'entre eux, nous devons chercher la meilleure qualité possible. Moi, en premier, en tant qu'entraîneur, mais aussi chaque nageur se doit de faire du mieux qu'il peut, afin de pouvoir prétendre à de bons résultats.

Nous intensifions la pratique en stage, lors des vacances scolaires, afin d'augmenter les capacités sportives de chacun.

Dans le but de faire chaque entraînement du mieux possible, je vous demande d'arriver à l'heure. En cas de retard, il faudra se débrouiller pour ne pas perturber la séance des autres nageurs.

LES COMPÉTITIONS ET LES DÉPLACEMENTS

Dans le document précédent «Réunion groupes compétitions», je vous ai déjà expliqué le principe du 7 € par repas lors des déplacements organisé par le club. Je vous remercie de calculer le montant pour les compétitions en question, et me transmettre la somme dans une enveloppe nominative, avant les départs en compétition.

En fonction des ressources financière du club, après Noël, le bureau et le responsable du sportif, devront faire un point sur les compétitions que le club pourra prendre à sa charge.

Si le club ne s'engage pas sur une compétition, il sera toujours possible que les nageurs y participent à leur propre frais. Seuls les engagements seront pris en charge par le club.

LES COMPÉTITIONS IMPORTANTES OU PRIORITAIRES

Les compétitions les plus importantes sont celles qui permettent de se qualifier au niveau supérieur, ainsi que les championnats de France.

Pour les compétitions qualificatives (écriture rouge dans le calendrier), nous mettrons la priorité sur celles qui se situent avant les dates limites de qualifications (écriture jaune dans le calendrier).

Pour améliorer son niveau, il est bon de ne pas vouloir viser toutes les compétitions. Ainsi, dans la saison, des compétitions servent de préparation ou d'entraînement, d'autres sont la finalité d'une période de travail.

Pour ce qui est de ma planification pour le groupe, je vise une grosse compétition par trimestre.

Voici « en gros », les trois périodes de l'année, où les performances seront optimisées :

1. Mi-Décembre
2. Fin Mars à Mi-Avril
3. Fin Juin à Mi-juillet

Cela ne veut pas dire, que sur le reste du temps, vous ne pouvez pas faire de bonne performance. En effet, certains ont besoin de repos pour être performant, alors que d'autres doivent maintenir un entraînement intensif pour exceller. Ces périodes ne sont que théoriques.

Ainsi et au fil des saisons, chaque nageur doit gagner en maturité, afin de savoir ce qui lui correspond le mieux pour être performant.

Ce qui est sûr, c'est qu'il faut trouver son équilibre entre Travail/Repos pour être le meilleur possible.

LE CALENDRIER

DATE DE-BUT	DATE FIN	COMPETITION	LIEU	nombre de réunions	Catégories	Gestion de la compétition (Club ou Parents)
19/10/2019	03/11/2019	VACANCES TOUSSAINT				
28/10/2019	01/11/2019	STAGE LA RAMEE TOUSSAINT		10		
09/11/2019	09/11/2019	INTERCLUBS REGION	ALES	2	TOUTES	Club
10/11/2019	10/11/2019	INTERCLUBS TC DEPARTEMENTAL	COLOMIERS	2	TOUTES	Parents
16/11/2019	17/11/2019	CHAMPIONNAT DEPT. 25M	PORTET	3	J/S	Parents
30/11/2019	01/12/2019	REGIONAUX-25M	CASTRES	4	J/S	Club
20/12/2019	22/12/2019	CHAMPIONNATS REGIONAUX NOEL-50M	NÎMES	6	J/S	Club
21/12/2019	05/01/2020	VACANCES NOEL				
02/01/2020	04/01/2020	STAGE LA RAMEE NOEL		5 OU 6		
12/01/2020	12/01/2020	MEETING DEPARTEMENTAL #1	LEO LA-GRANGE	2	J/S	Parents
18/01/2020		RENCONTRE INTERNE & GAULETTES DES ROIS	AOASIS puis ?		TOUTES	Parents
24/01/2020	26/01/2020	MEETING OCCITANIE TOULOUSE	LEO LA-GRANGE	2	J/S	Parents
08/02/2020	23/02/2020	VACANCES HIVER				
17/02/2020	21/02/2020	STAGE LA RAMEE ou Calella		10		
28/02/2020	01/03/2020	CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER	TARBES	6	J/S	En attente
13/03/2020	15/03/2020	CHAMPIONNATS HIVER DES LIGUES-50M	MONTPELLIER	6	J/S	Club
14/03/2020	15/03/2020	CHAMP. DEPART. PRINTEMPS 50M	LEO LA-GRANGE	3	J/S	Parents
15/03/2020		DATE LIMITE FRANCE JUNIORS				
26/03/2020	31/03/2020	FRANCE JUNIORS	SCHILTIGHEIM	12	JUNIORS	Club
31/03/2020		DATE LIMITE FRANCE ELITE				
04/04/2020	19/04/2020	VACANCES PRINTEMPS				
13/04/2020	17/04/2020	STAGE LA RAMEE PRINTEMPS		10		

14/04/2020	19/04/2020	FRANCE ELITE	CHARTRES	12	TC	En attente
03/05/2020		CHAMP DEPART PRINTEMPS 50M	LEO LA-GRANGE	3	J/S	Parents
08/05/2020	10/05/2020	CHAMPIONNATS REGIONAUX PRINTEMPS	MONTPELLIER	6	J/S	Club
10/05/2020		DATE LIMITE FRANCE NATIONAL 2				
20/05/2020	24/05/2020	PONT ASCENSION				
27/05/2020	31/05/2020	FRANCE NATIONAL 2	MELUN	10	TC	Club
01/06/2020		CHAMPIONNAT D'ETE	PAMIERS	2	J/S	Parents
05/06/2020	07/06/2020	MEETING OCCITANIE	MONTPELLIER	6	J/S	En attente
06/05/2020		WALIBI			TOUTES	Club
26/06/2020	28/06/2020	CHAMPIONNATS ETE DES LIGUES-50M	SETE	6	J/S	Club
29/06/2020		DATE LIMITE FRANCE JEUNES				
29/06/2020		DATE LIMITE FRANCE OPEN ETE				
04/07/2020		VACANCES ETE				
18/07/2020	23/07/2020	FRANCE OPEN ETE	DUNKERQUE	12	J/S	Club

LIENS UTILES POUR SUIVRE MA SAISON DE COMPÉTITIONS

Le site du Cercle des Nageurs de Cugnaux <http://www.cncugnaux31.org/>

Le site de la fédération Française de la natation <https://ffn.extranat.fr/webffn/index.php?idact=nat>

Le règlement sportif national en Natation Course
https://ffn.extranat.fr/html/ressources/nat/2020_reglements_natation_20191009.pdf

Le site de la ligue Occitanie de natation occitanie.ffnatation.fr/

Le règlement sportif régional en natation course
<http://occitanie.ffnatation.fr/rsc/3001/fichiers/dossiers/911.pdf>

Le site du comité départemental 31 <http://hautegearonne.ffnatation.fr/script/index.php>

Le règlement sportif départemental en natation course
<http://satellite.ffnatation.fr/rsc/1645/fichiers/dossiers/1337.pdf>