

**SAISON 2021-2022**

**INFORMATIONS  
GROUPES  
COMPÉTITIONS**

**ENTRAINEURS/NAGEURS/PARENTS NAGEURS**



**CUGNAUX**

# RÉUNION D'INFORMATION, MISE AU POINT ADMINISTRATIVE.

- Un bon départ pour réussir notre année sportive
- Le cheminement du nageur de compétition au CN. Cugnaux
- Groupes compétitions: C1, C2, C3, C4, C5
- Particularités de La saison 2020-2021 et la saison 2021-2022
- Gardez le contact avec l'entraîneur



# UN BON DÉPART POUR RÉUSSIR NOTRE ANNÉE SPORTIVE

- ✓ Certains nageurs ont très peu nagé depuis 1 an et demi. Il faudra rattraper le retard lors de cette année.
- ✓ Les séances en Visio et les PPG en extérieur ont permis de maintenir les nageurs en forme physique, pour ceux qui les ont suivis sérieusement.



# UN BON DÉPART POUR RÉUSSIR NOTRE ANNÉE SPORTIVE SYNTHÈSE

CERCLE DES NAGEURS DE CUGNAUX

Saison 2021-2022

## GROUPE COMPÉTITION

Pour nager dans un groupe compétition, j'ai des obligations à remplir

### Entraînement

Je dois être présent aux entraînements ou avertir mon entraîneur en cas d'absence avec le motif de celle-ci. L'entraîneur suit une planification à travers les entraînements pour amener le plus de progrès possible. Manquer des entraînements minimise les progrès.

### Compétition

Les compétitions sont obligatoires par principe. Le calendrier des compétitions est fourni par l'entraîneur en début de saison, ce qui permet une planification. Toute absence inévitable doit être signalée au moins 15 jours avant la date de la compétition par message écrit à l'entraîneur. En cas d'absence pour maladie, un certificat médical devra être présenté. Toute absence non justifiée, sera pénalisée par le paiement intégral des frais engagés par le club pour les engagements du nageur absent.

### Comportement

Je suis dans un groupe et j'en respecte les règles. J'arrive à l'heure aux entraînements et en compétition. Je donne une bonne image du club par mon comportement.

### COVID-19

Les règles sanitaires devront être respectées en déplacement comme à l'entraînement.

### Le programme de la saison

#### Planification de la saison

L'entraîneur suit une trame pour réussir la saison et faire progresser son groupe. Chaque nageur évolue à son rythme, mais cela ne doit pas pénaliser ceux qui peuvent progresser plus vite. C'est pour cela que les nageurs plus lents doivent suivre les plus rapides. De même, tout nageur qui aura pris du retard pour cause de maladie, ou d'absence, devra s'accrocher pour revenir au niveau du groupe.

#### Compétition par équipe (sur sélection)

Lors d'interclubs chaque club présente ses meilleurs compétiteurs, donc chaque nageur sélectionné est important pour l'équipe. Un problème individuel devient un problème collectif.

#### Compétition qualificative

Certaines compétitions permettent d'atteindre un niveau supérieur ou une finale. C'est un passage obligé pour la suite de la saison. Les objectifs peuvent être des temps minima à réaliser, ou obtenir des places qualificatives aux différentes compétitions.

#### Stage de Natation

Les stages ont généralement lieu la 2ème semaine des vacances scolaires pour la période de la Toussaint, de l'hiver, et du printemps. Ces stages permettent à nos nageurs de se rapprocher des meilleurs nageurs de la région en s'entraînant plus intensément. Ce stage va créer une fatigue supplémentaire chez le nageur et demande une hygiène de vie correcte: sommeil de qualité, alimentation équilibrée et suffisante. Lors des stages en déplacement, l'entraîneur et les encadrants y veillent, mais lors des stages à la Ramée, seul le nageur et ses parents peuvent y faire attention.

#### Parents chronométrateur

Pour l'organisation des compétitions, nous avons besoin de chronométrateurs. Sans chronométrateur, le club n'engagera pas les nageurs. La priorité sera donnée aux nageurs dont les parents participent à la bonne organisation du club.

En cas de problème, la discussion et l'échange peuvent permettre d'avancer vers une solution

Bonne saison à tous

Samuel CHAILLOU [coachsam31@gmail.com](mailto:coachsam31@gmail.com) 06.63.56.59.43

# UN BON DÉPART POUR RÉUSSIR NOTRE ANNÉE SPORTIVE SYNTHÈSE

## GROUPE COMPETITION

Pour nager dans un groupe compétition, j'ai des obligations à remplir

La première de toute est de s'investir pour progresser tout en faisant de son mieux. Il faut aussi : s'entraîner régulièrement en minimisant les absences, participer aux compétitions ainsi qu'aux stages durant les vacances, respecter le travail de l'entraîneur, l'investissement des bénévoles et le fonctionnement du Club.

### Entraînement

Je dois être présent aux entraînements ou avvertir mon entraîneur en cas d'absence avec le motif de celle-ci. L'entraîneur suit une planification à travers les entraînements pour amener le plus de progrès possible. Manquer des entraînements minimise les progrès.

### Compétition

Les compétitions sont obligatoires par principe. Le calendrier des compétitions est fourni par l'entraîneur en début de saison, ce qui permet une planification. Toute absence inévitable doit être signalée

## Le programme de la saison

### Planification de la saison

L'entraîneur suit une trame pour réussir la saison et faire progresser son groupe. Chaque nageur évolue à son rythme, mais cela ne doit pas pénaliser ceux qui peuvent progresser plus vite. C'est pour cela que les nageurs plus lents doivent suivre les plus rapides. De même, tout nageur qui aura pris du retard pour cause de maladie, ou d'absence, devra s'accrocher pour revenir au niveau du groupe.

### Compétition par équipe (sur sélection)

Lors d'interclubs chaque club présente ses meilleurs compétiteurs, donc chaque nageur sélectionné est important pour l'équipe. Un problème individuel devient un problème collectif.

### Compétition qualificative

Certaines compétitions permettent d'atteindre un niveau supérieur ou une

# UN BON DÉPART POUR RÉUSSIR NOTRE ANNÉE SPORTIVE SYNTHÈSE

## Compétition

Les compétitions sont obligatoires par principe. Le calendrier des compétitions est fourni par l'entraîneur en début de saison, ce qui permet une planification. Toute absence inévitable doit être signalée au moins 15 jours avant la date de la compétition par message écrit à l'entraîneur. En cas d'absence pour maladie, un certificat médical devra être présenté. Toute absence non justifiée, sera pénalisée par le paiement intégral des frais engagés par le club pour les engagements du nageur absent.

## Comportement

Je suis dans un groupe et j'en respecte les règles. J'arrive à l'heure aux entraînements et en compétition. Je donne une bonne image du club par mon comportement.

## COVID-19

Les règles sanitaires devront être respectées en déplacement comme à l'entraînement.

## Compétition par équipe (sur sélection)

Lors d'interclubs chaque club présente ses meilleurs compétiteurs, donc chaque nageur sélectionné est important pour l'équipe. Un problème individuel devient un problème collectif.

## Compétition qualificative

Certaines compétitions permettent d'atteindre un niveau supérieur ou une finale. C'est un passage obligé pour la suite de la saison. Les objectifs peuvent être des temps minimaux à réaliser, ou obtenir des places qualificatives aux différentes compétitions.

## Stage de Natation

Les stages ont généralement lieu la 2ème semaine des vacances scolaires pour la période de la Toussaint, de l'hiver, et du printemps. Ces stages permettent à nos nageurs de se rapprocher des meilleurs nageurs de la région en s'entraînant plus intensément. Ce stage va créer une fatigue supplémentaire chez le nageur et demande une hygiène de vie correcte: sommeil de qualité, alimentation équilibrée et suffisante. Lors des stages en déplacement, l'entraîneur et les encadrants y veillent, mais lors des stages à la Ramée, seul le nageur et ses parents peuvent y faire attention.

## Parents chronométrateur

Pour l'organisation des compétitions, nous avons besoin de chronométrateurs. Sans chronométrateur, le club n'engagera pas les nageurs. La priorité sera donnée aux nageurs dont les parents participent à la bonne organisation du club.

**En cas de problème, la discussion et l'échange peuvent permettre d'avancer vers une solution**

**Bonne saison à tous**

## RAPPEL:

la nécessité d'avoir des “**parents chronométrateurs**”  
pour la participation de nos nageurs en compétition :  
pas de chronométrateur = pas de compétiteur engagé.  
Vous pouvez contacter Lionel Rey si vous êtes intéressé :

[lionel.rey031@gmail.com](mailto:lionel.rey031@gmail.com)



# L'EXPÉRIENCE DES ANNÉES POUR UN FONCTIONNEMENT PÉRENNE



- Maintenir les enfants à un bon niveau de condition physique.
- rattraper le manque de natation avec des nageurs en forme.
- permettre aux nageurs qui s'investissent d'obtenir des bons résultats sportifs, tout en progressant année après année en s'épanouissant dans le sport. Cela tout en maintenant un bon équilibre de vie avec les moyens humain, logistique et financier dont disposent le Club.
- De par ce fait, les règles et l'organisation décidées les années précédentes sont maintenues :



# L'EXPÉRIENCE DES ANNÉES POUR UN FONCTIONNEMENT PÉRENNE



1. Pas ou peu d'entraînement la première semaine des vacances scolaires.
2. Vu le contexte actuel, pour l'instant, nous prévoyons d'organiser les stages de la saison à La piscine de l'Oasis de La Ramée la 2eme semaine des vacances. Si la situation continue à s'améliorer, nous essayerons de recommencer des stages en extérieur pour les plus grands. Ces stages sont à la charge des nageurs.
3. Déplacements en compétition à l'extérieur, pris en charge par le club, une participation de **7€** par repas (midi et soir) sera demandée à chaque nageur.
4. Les nageurs n'ayant pas été assidus lors des entraînements, pourront se voir refuser la participation aux déplacements, aux compétitions. Ces nageurs se verront orienté vers un groupe moins exigeant.

# L'EXPÉRIENCE DES ANNÉES POUR UN FONCTIONNEMENT PÉRENNE



- 1. RÉUSSITE SPORTIVE ET SCOLAIRE**
- 2. DEVENIR ACTEUR DE SON PARCOURS**
- 3. DEVENIR PROGRESSIVEMENT AUTONOME**
- 4. ÊTRE CONSCIENT DE SON POTENTIEL**
- 5. S'INVESTIR POUR RÉUSSIR SES OBJECTIFS**
- 6. ENTRETENIR L'ÉCHANGE AVEC LES ENTRAINEURS**

# LE CHEMINEMENT DU NAGEUR DE COMPÉTITION AU CN. CUGNAUX

**C** comme « compétition »

**1** comme niveau 1

**C1**

**C2**

**C3**

**C4**

**C5**



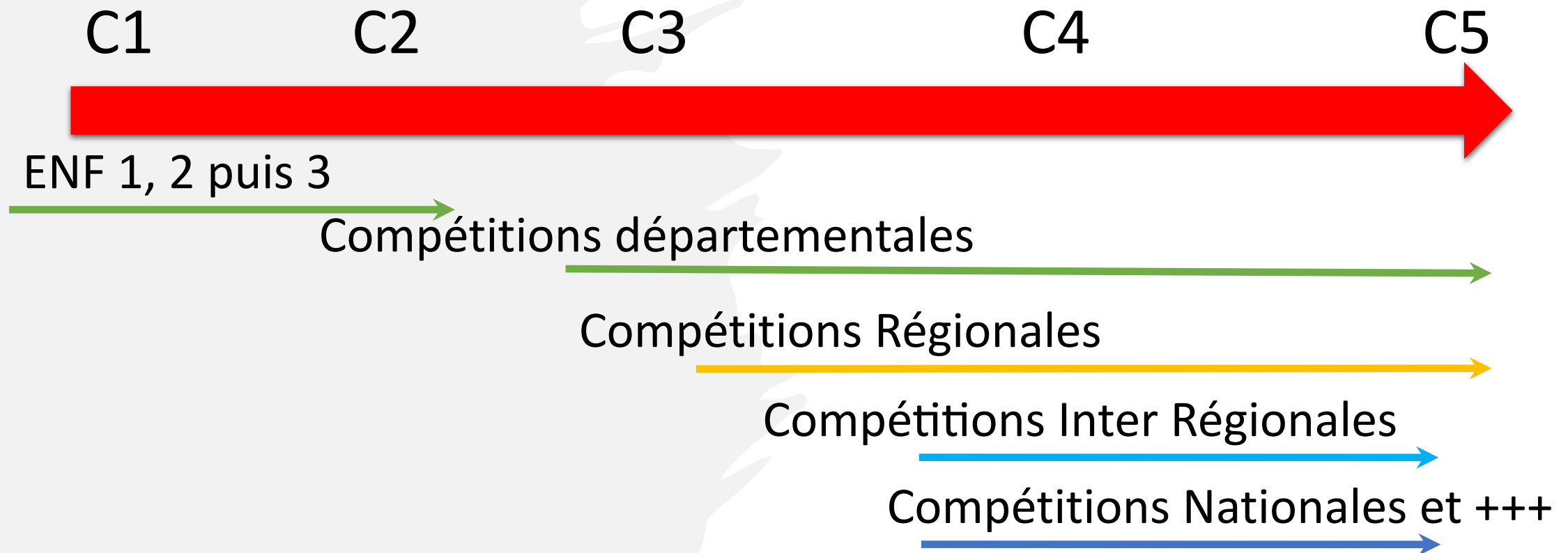
C4D

C4R

D comme « Départemental et + »

R comme « Régional et + »

# LE CHEMINEMENT DU NAGEUR DE COMPÉTITION AU CN. CUGNAUX



# LES CATÉGORIES JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2021

	SAISON 2021 (DU 01 SEPTEMBRE 2021 AU 31 DECEMBRE 2021)			
	DAMES		MESSIEURS	
<b>AVENIRS</b>	10 ans et moins	2011 et après	11 ans et moins	2010 et après
<b>JEUNES</b>	11-13 ans	2010 à 2008	12-14 ans	2009 à 2007
<b>JUNIORS</b>	14-17 ans	2007 à 2004	15-18 ans	2006 à 2003
<b>SENIORS</b>	18 ans et plus	2003 et avant	19 ans et plus	2002 et avant

L'âge est celui du nageur au 31 décembre 2021 :

# LES TROIS ÉTAPES DE L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

- **L'“ENF1 - Sauv'nage”:**

Garantir la sécurité des pratiquants. Cette première étape permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux.

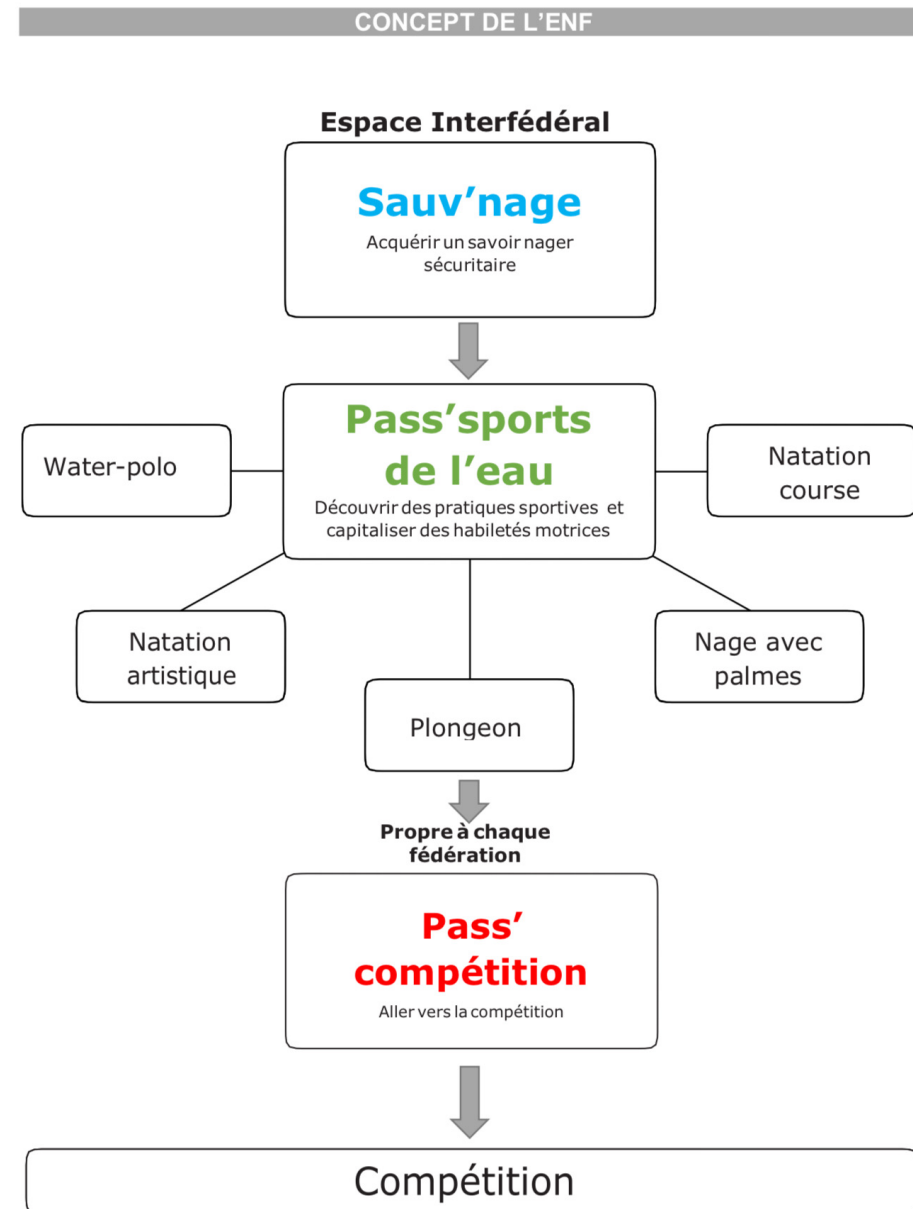
- **L'“ENF2 - Pass'sports de l'eau”:**

Enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Cette seconde étape certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité.

- **L'“ENF3 - Pass'compétition”, le « challenge avenir ».**

Cette troisième étape garantit à son titulaire la capacité de se confronter aux autres, connaissance de la règle et du contexte de la compétition, maîtrise de toutes les techniques lui permettant de se confronter à “armes égales”

- **Les nageurs doivent valider chaque étape avant de passer à la suivante.**



# LE CALENDRIER SPORTIF

Jusqu'au 31 décembre 2021

DATE DEBUT	DATE FIN	COMPETITION	LIEU	Réuni ons	Catégories
10/10/2021		ENF2	NAKACHE		AVENIRS
10/10/2021	10/10/2021	TROPHEES PAULE LACOSTE #1	NAKACHE	1	AVENIRS
10/10/2021	10/10/2021	CHALLENGE AVENIRS #1	NAKACHE	1	AVENIRS
17/10/2021	17/10/2021	CHAMPIONNAT DEPT. JEUNES 25M	A.JANY	3	JEUNES
23/10/2021	07/11/2021	VACANCES TOUSSAINT			
24/10/2021	24/10/2021	MEETING DEPARTEMENTAL #1	PORTET	2	JUNIORS/SENIORS
01/11/2021	05/11/2021	STAGE LA RAMEE TOUSSAINT		10	
06/11/2021	06/11/2021	INTERCLUBS JEUNES	ST GAUD/MONTAUBAN		JEUNES
07/11/2021	07/11/2021	ENF2	BALMA		AVENIRS
07/11/2021	07/11/2021	CHALLENGE AVENIRS #2	BALMA	1	AVENIRS
07/11/2021	07/11/2021	TROPHEES PL #2	BALMA	1	AVENIRS
07/11/2021	07/11/2021	CHAMPIONNAT DEPT OPEN MAITRES #1	BALMA	1	MAITRES 5 (+C0)
13/11/2021	13/11/2021	INTERCLUBS REGION	MURET ou MONTPELLIER	2	TOUTES
14/11/2021	14/11/2021	INTERCLUBS TC DEPARTEMENTAL	COLOMIERS	2	TOUTES
19/11/2021	21/11/2021	MEETING NATIONAL OCCITANIE TOULOUSE	LEO LAGRANGE	2	JUNIORS/SENIORS
24/11/2021	28/11/2021	CHAMPIONNAT FRANCE N2	?		JUNIORS/SENIORS
27/11/2021	28/11/2021	CHAMPIONNAT DEP JUNIORS, SENIORS #1	A.JANY		JUNIORS/SENIORS
27/11/2021	28/11/2021	CHAMPIONNAT DEP JEUNES #2	A.JANY		JEUNES
04/12/2021	05/12/2021	CHAMPIONNATS REGIONAUX OCCITANIE HIVER	NIMES	6	JUNIORS/SENIORS
09/12/2021	12/12/2021	FRANCE ELITE	MONTPELLIER		JUNIORS/SENIORS
11/12/2021	11/12/2021	MEDAILLES TOAC#1	LEO LAGRANGE	2	AVENIRS/JEUNES
12/12/2021	12/12/2021	INTERCLUBS AVENIRS	NAKACHE		AVENIRS
18/12/2021	02/01/2022	VACANCES NOEL			
18/12/2021	22/12/2021	FRANCE JEUNES			JEUNES
18/12/2021	22/12/2021	FRANCE JUNIORS	MASSY		JUNIORS
27/12/2021	31/12/2021	STAGE LA RAMEE NOEL		9	

# LE CALENDRIER SPORTIF

À partir de Janvier 2022

15/01/2022	15/01/2022	ENF2	NAKACHE		AVENIRS
15/01/2022	15/01/2022	CHALLENGE AVENIRS #3	NAKACHE	1	AVENIRS
15/01/2022	15/01/2022	TROPHEES PAULE LACOSTE #3	NAKACHE	1	AVENIRS
22/01/2022	23/01/2022	MEET. DEPART. JUNIORS, SENIORS #2	A.JANY	3	JUNIORS/SENIORS
22/01/2022	23/01/2022	CHAMP. DEPART. JEUNES #3	A.JANY	3	JEUNES
28/01/2022	30/01/2022	MEETING OCCITANIE	TARBES ?	2	JUNIORS/SENIORS
05/02/2022	05/02/2022	ENF2	NAKACHE		AVENIRS
05/02/2022	05/02/2022	CHALLENGE AVENIRS #4	NAKACHE	1	AVENIRS
05/02/2022	05/02/2022	TROPHEES PAULE LACOSTE #4	NAKACHE	1	AVENIRS
18/02/2022	20/02/2022	MEETING NATIONAL OCCITANIE	MONTPELLIER?	2	JUNIORS/SENIORS
19/02/2022	06/03/2022	VACANCES HIVER			
26/02/2022	26/02/2022	CHAMPIONNAT DEPT OPEN MAITRES #2	ST ALBAN	1	MAITRES 5 (+C0)
28/02/2022	04/03/2022	STAGE LA RAMEE HIVER/ ou Ext C4R?		9	
04/03/2022	06/03/2022	CHAMPIONNAT REGIONAL	?		JUNIORS/SENIORS
12/03/2022	12/03/2022	MEDAILLES TOAC#1	LEO LAGRANGE	2	AVENIRS & JEUNES
16/03/2022	20/03/2022	FRANCE N2	?		JUNIORS/SENIORS
19/03/2022	20/03/2022	MEET. DEPART. JUNIORS, SENIORS #3	A.JANY	3	JUNIORS/SENIORS
02/04/2022	03/04/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL JEUNES #4	LEO LAGRANGE		JEUNES
02/04/2022	03/04/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL JUNIORS, SENIORS #2	LEO LAGRANGE		JUNIORS/SENIORS
05/04/2022	10/04/2022	FRANCE ELITE	LIMOGES		JUNIORS/SENIORS
16/04/2022		CHAMPIONNAT DEPT OPEN MAITRES #3	PORTET	1	MAITRES 5 (+C0)
23/04/2022	08/05/2022	VACANCES PRINTEMPS			
24/04/2022		CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL JEUNES #5	A.JANY ou LEO LAGRANGE		JEUNES
02/05/2022	06/05/2022	STAGE LA RAMEE PRINTEMPS ou Ext C3, C4R?		9	
06/05/2022	08/05/2022	CHAMPIONNAT REGIONAL OCCITANIE	MONTPELLIER?		JUNIORS/SENIORS
14/05/2022		12EME MEETING NAT OPEN DES MAITRES	LEO LAGRANGE	2	MAITRES
15/05/2022		COUPE DES DEPARTEMENTS			
21/05/2022		FINALE MEDAILLES TOAC	LEO LAGRANGE		AVENIRS & JEUNES
22/05/2022		CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL JEUNES #6	A.JANY ou LEO LAGRANGE		JEUNES
24/05/2022	29/05/2022	FRANCE JUNIORS	CHALON s/ SAONE		JUNIORS
26/05/2022	29/05/2022	PONT ASCENSION			
11/06/2022	12/06/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL PRINTEMPS-ETE 50M	LEO LAGRANGE		JUNIORS/SENIORS
11/06/2022	12/06/2022	GRAND PRIX OPEN DU CONSEIL DEPARTEMENTAL	LEO LAGRANGE		JEUNES
25/06/2022	26/06/2022	CHAMPIONNAT REGIONAL JEUNES			JEUNES
26/06/2022		CHALLENGE AVENIRS #5	LEO LAGRANGE	1	AVENIRS
26/06/2022		FINALE TROPHEES PAUL LACOSTE	LEO LAGRANGE	1	AVENIRS
01/07/2022	03/07/2022	CHAMPIONNAT REGIONAL OCCITANIE	SETE?		JUNIORS/SENIORS
12/07/2022	16/07/2022	FRANCE JEUNES			JEUNES
23/07/2022	28/07/2022	FRANCE OPEN ETE			JUNIORS/SENIORS



# LE NIVEAU SPORTIF DU CN CUGNAUX EN 2021

Les tests ENF : 100% réussite sur L'ENF1 en septembre 2020.  
aucune session sur L'ENF 2 et 3 en 2020-2021

Les compétitions Jeunes et Avenirs ont été trop rare en 2020-2021 pour tirer des conclusions.

Les compétitions Juniors, Séniors ont été seulement ouverte aux Sportifs de Haut niveaux durant une partie de la saison.  
Des performances ont été amélioré sur les compétitions à partir du mois de mai.

Les compétitions Masters n'ont pas eu lieu

# LE NIVEAU SPORTIF DU CN CUGNAUX EN 2021



## Championnats de France Elite

1. VERGNES Lucien (2004/17 ans)  
100 Bra., 200 Bra.

## Championnats de France Élite - Hiver 50m - 2021

1. LASSERRE Elsa (2000/21 ans)  
50 Bra.
1. VERGNES Lucien (2004/17 ans)  
100 Bra., 200 Bra.

# LE NIVEAU SPORTIF DU CN CUGNAUX EN 2021



## Championnats de France Juniors 25m - Qualifications provisoires

1. FUSTER Laura (2005/16 ans)  
200 Pap.
2. VERGNES Lola (2007/14 ans)  
200 Dos, 200 4 N.
1. GRIFFOULIERE Nathan (2005/16 ans)  
50 Bra., 100 Bra., 200 Bra.
2. VERGNES Lucien (2004/17 ans)  
50 Dos, 50 Bra., 100 Bra., 200 Bra., 200 4 N., 400 4 N.

# LE NIVEAU SPORTIF DU CN CUGNAUX EN 2021

## Championnats de France OPEN d'été - Qualifications définitives

1. FUSTER Laura (2005/16 ans)  
200 Pap.
2. VERGNES Lola (2007/14 ans)  
200 Dos, 200 4 N.
1. GRIFFOULIERE Nathan (2005/16 ans)  
50 Bra., 100 Bra., 200 Bra.
2. VERGNES Lucien (2004/17 ans)  
50 Dos, 50 Bra., 100 Bra., 200 Bra., 200 4 N., 400 4 N.



**LE NIVEAU SPORTIF DU  
CN CUGNAUX  
EN 2021**

**Championnats de France - Nationale 2  
- Qualifications provisoires**

1. AMIAR Sana (2002/19 ans)

100 Pap.

2. FUSTER Laura (2005/16 ans)

200 Pap.

3. LASSERRE Elsa (2000/21 ans)

50 Bra., 100 Bra.

4. PETIOT Orane (2003/18 ans)

50 Bra., 50 Pap., 100 Pap., 200 Pap.

5. VERGNES Lola (2007/14 ans)

200 Dos

1. DIDIER Ugo (2001/20 ans)

100 Dos

2. GRIFFOULIERE Nathan (2005/16 ans)

100 Bra.

# LE NIVEAU SPORTIF DU CN CUGNAUX EN 2021



**2021 – Qualifié pour les championnats d'Europe Juniors**  
Sur 200m Brasse

**2021 – Championnats de France Juniors**  
Médaille de bronze – 200m Brasse



**Lucien VERGNES**

## LE NIVEAU SPORTIF DU CN CUGNAUX EN 2021



### **2021 – Championnat d’Europe Funchal :**

Médaille d’or – 200m quatre nages SM9 /  
Médaille d’or – 400m nage libre S9 /  
Médaille d’argent – 100m nage libre S9 /  
Médaille d’argent – 100m dos S9

### **2021 – Jeux Paralympique Tokyo :**

Médaille d’argent – 400m nage libre S9 /  
4eme place – 100m dos S9 /  
Médaille de bronze – 200m quatre nages SM9



**Ugo DIDIER**