



**STADE DE REIMS NATATION
SECTION NATATION COURSE
PROJET ELITE 2024**

Introduction :

Le Stade de Reims Natation est né en 2018 de la fusion des 3 Clubs de Natation Rémois : Le Reims Natation 89, le Reims Champagne Natation et le Reims Avenir Natation.

Fort de 1500 membres, il s'agit de l'association rémoise comptant le plus d'adhérents, regroupant 4 sections, le Water-polo évoluant dans l'Elite de la Pro A, la Natation Artistique, la Natation Course, et l'Ecole de l'Eau.

Ce projet coïncide avec l'arrivée d'un nouveau Bassin Olympique en centre-ville de Reims qui permettra d'organiser des compétitions nationales, à compter de la rentrée 2020.

Grâce à la fusion, l'école de l'eau, qui constitue le vivier pour ce projet Elite 2024, est dorénavant forte de plus de 800 membres, ce qui permet de mettre en œuvre les bases d'une filière sportive dès le plus jeune âge.

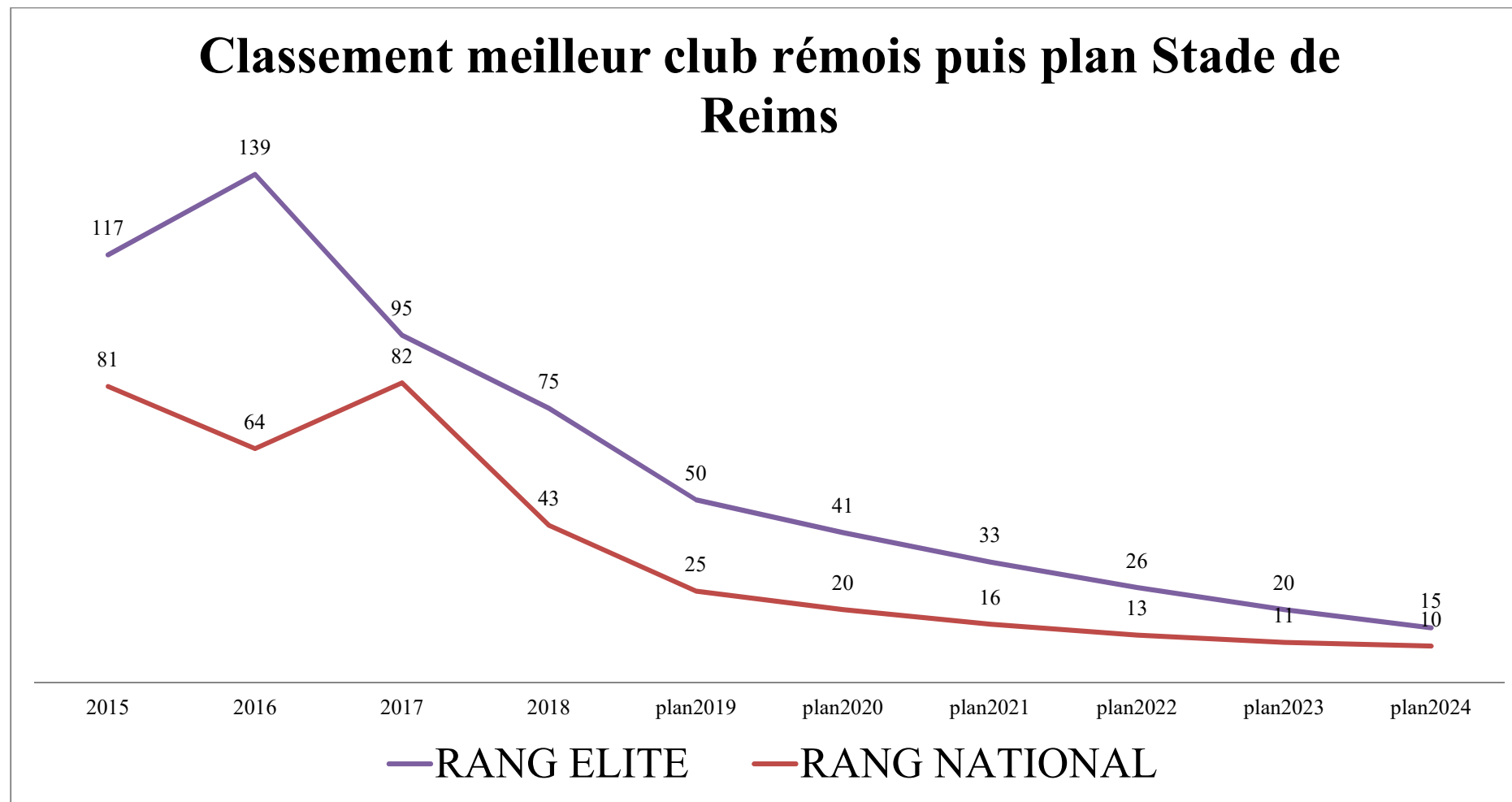
La section Natation Course s'est dotée du projet Sportif « Elite 2024 » afin d'atteindre les objectifs ambitieux qu'elle s'est fixée à l'horizon 2024 :

Figurer parmi les 10 premiers clubs Français au Classement des Clubs FFN

Faire partie des 15 meilleurs clubs Français au Classement Elite FFN

Objectifs de classement

Vous trouverez ci-dessous les graphes de progression réalisées avec les résultats obtenus par le meilleur club rémois chaque année, prolongées des objectifs pour les 5 saisons à venir :



Plan de progrès : Nombre de Nageurs Elite

Afin d'obtenir le classement Elite souhaité, la Natation Course vise les objectifs suivants en terme de nombre de nageurs Elite

	Internationaux	France N1 finalistes	France N1 non finalistes	France par catégories	France N2
2018	0	1	0	4	6
2019	0	2	2	7	7
2020	0	2	4	8	8
2021	0	3	4	9	9
2022	1	3	4	10	10
2023	1	4	5	11	11
2024	2	4	6	12	12

Moyens mis en œuvre : Organisation de la Natation Course

La Natation Course est organisée en 3 filières :

La Filière Excellence, avec des partenariats avec les établissements scolaires permettant des aménagements d'horaire, elle assure la préparation à l'Elite

La Filière Sport, qui vise la pratique compétitive, mais avec des exigences de niveau sportif moindre, elle constitue un complément à la Filière Excellence

La Filière Club, sans pratique compétitive, se concentre sur le perfectionnement technique

	CM1 10 ans	CM2 11 ans	College 6e 12 ans	College 5e 13 ans	College 4e 14 ans	College 3e 15 ans	2nde 16 ans	1re 17 ans	Tale 18 ans	PostBac 19-21	Post Bac 22-24	Adultes + 24ans
Filière Excellence	Entraînement par les 5 entraîneurs											
Groupes	Formation B	Formation A	Espoir		Relève		Sprint					
							200 et +					
NB entrainements par semaine	3-4	3-4	4	5	6	7	8 et +					
NB creneaux soir et samedi	4	4	4		6		6					
Nb creneaux matin et midi			2		3		6					
Effectif théorique	16	16	16		14		10 (à 12)					
							10 (à 12)					
Niveau requis exigé	Passcompét		Sur grille		Régional sur grille		Interrégional-National sur grille					
Muscu et PPG			1 PPG	1 PPG	1	1	2	2	2	3	3	
Filière Sport	Entraînement par les 5 entraîneurs aidés des cadres											
Groupes	Sport Jeunes				Sport Juniors			Sport Etudiants			Maitres Compét.	
NB entrainements par semaine	2-3				3			3			2-3	
NB creneaux soir samedi	3				4			4			3	
Nb creneaux matin midi					3			3			3	
Effectif théorique	16-18				20			15			25	
Commentaires	Passerelle vers le groupe espoir				Niveau Departemental exigé sur Grille et projet sportif					Niveau Master France + projet		
Filière Club	Entraînement par les cadres											
Groupes	Club Collège				Club Lycée				Maitres Club			
NB entrainements par semaine	1				1				Adultes Perf			
Commentaires	Beaucoup de perfectionnement technique											

Le nombre de créneaux d'entraînements proposé et le nombre d'entraînements demandé (comme indiqué dans le tableau) se veut progressif avec l'âge afin de permettre une augmentation progressive du volume d'entraînements, garantie de l'évolution de la performance du nageur.

Afin de s'assurer de l'homogénéité des niveaux des groupes, des grilles de sélection permettent de s'assurer du niveau exigé, aussi bien dans la Filière Excellence que dans la Filière Sport. Ces grilles sont fournies en annexe.

La Filière Excellence :

Un projet sportif...

La Filière Excellence s'organise en 5 groupes d'âge et de niveau pris en charge par chacun des 5 entraîneurs titulaire de la section Natation Course.

La Filière Excellence est une filière dont l'objectif est de former des nageurs Elite et de Haut Niveau, c'est-à-dire ayant pour objectif de participer au minimum aux Championnats Nationaux, d'atteindre les Finales pour certains et de briguer des podiums et des participations aux compétitions internationales pour les meilleurs.

Pour atteindre ces objectifs, un volume d'entraînement important doit être mis en place (suivant le schéma de la filière Excellence) ainsi que l'organisation de stages tout au long de l'année. Les entraînements sont donc obligatoires, sauf cas de force majeure.

Il est impératif de respecter le nombre de séances fixé par l'entraîneur de son groupe. Toute absence devra être justifiée auprès de l'entraîneur.

Un calendrier des compétitions et des stages sera fourni par l'entraîneur de chaque groupe en début de saison sportive. En fonction du parcours et du niveau de chaque nageur, l'entraîneur reste décideur de la participation ou non aux différentes compétitions du programme. Ces compétitions et ces stages sont obligatoires. En cas de forfait à une compétition ou d'absence à un stage, un bilan sera fait avec l'entraîneur concernant la présence ultérieure du nageur dans son groupe d'entraînement. Afin d'assurer des conditions optimales à la Filière Excellence, et du fait de l'éloignement entre les lieux de vie et les lieux d'entraînements, le club se charge du transport des nageurs de la Filière Excellence le midi.

Les périodes d'entraînements sont complétées par des périodes de stage durant les vacances scolaires, qui constituent à la fois des périodes de préparation plus intenses et l'occasion de créer la cohésion du groupe.

Une préparation physique complète le travail dans l'eau : Musculation ou PPG (préparation physique générale) pour les plus jeunes.

...et scolaire

Chaque nageur est dans une démarche de réussite d'un double projet sportif et scolaire. Il formalise avec son entraîneur ses objectifs scolaires aussi bien que sportifs afin de pouvoir effectuer avec lui un suivi régulier de sa progression.

Cette Filière Excellence nécessite donc la mise en place de partenariats avec des établissements scolaires.

Le Stade de Reims Natation possède un accord avec l'Etablissement Privé Sacré Cœur (Collège et Lycée) et recherche des partenariats avec des Etablissements Publics. L'objectif est de centraliser un maximum d'enfants de la Filière Excellence vers ces établissements afin de faciliter les transports et d'optimiser les créneaux horaires.

Des partenariats doivent aussi être créés avec l'Université de Champagne-Ardenne pour permettre aux sportifs d'obtenir des aménagements de leurs emplois du temps.

Dans une démarche d'accès au haut niveau le suivi médical devient obligatoire. Pour cela, le club va mettre en place un suivi de santé du sportif avec un médecin du sport et un kinésithérapeute. Et l'hygiène de vie étant un critère d'accès vers le haut niveau, un suivi avec un nutritionniste sera également mis en place.

... Des valeurs

Les valeurs prônées dans la Filière Excellence sont :

- Le goût de l'effort, du travail individuel et de l'atteinte progressive de ses objectifs
- L'esprit d'équipe, la discipline, le respect des règles et de l'autre
- L'élévation du niveau d'exigence pour obtenir les meilleurs résultats, à la recherche de l'excellence

La Filière Sport

Une démarche complémentaire...

La Filière Sport regroupe les nageurs représentant le club aux compétitions régionales et départementales. Encadrée par les entraîneurs titulaires de la section natation course assistés par des cadres, elle regroupe les nageurs qui, sans pouvoir prétendre au haut niveau, conservent un projet sportif et un niveau d'exigence.

Le nombre d'entraînements requis est de 3, afin de préparer au mieux les échéances où ces nageurs représentent le club.

... Des valeurs partagées...

Les valeurs prônées dans la Filière Sport sont les mêmes que dans la Filière Excellence :

Le goût de l'effort, du travail individuel et de l'atteinte progressive de ses objectifs

L'esprit d'équipe, la discipline, le respect des règles et de l'autre

... A tout âge

Au sein, de la Filière Sport, le groupe « Maîtres compétiteurs » permet aux nageurs de plus de 20 ans de continuer la pratique sportive et compétitive en participant aux grandes échéances du circuit Masters de la FFN : Championnats régionaux et nationaux, mais aussi Interclubs Masters régionaux et Nationaux.

La Filière Club

Elle vient en complément des deux premières filières pour des nageurs sans objectifs compétitifs pour lesquels le club s'attache au perfectionnement technique de la nage

Grille pour la Filière Excellence:

Filles								Epreuves	Garçons							
12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16ans	17 ans	18 ans	19 et +		12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16ans	17 ans	18 ans	19 et +
Espoir: 2 temps à faire		Relève: A faire 1tps vert + 1 tps bleu		Elite: 1 temps à faire (orange en b. 50m)					Espoir: 2 temps à faire		Relève: A faire 1tps vert + 1 tps bleu		Elite: 1 temps à faire (orange en b. 50m)			
				30"00	29"06	28"21	27"81	50 N.L					28"50	26"84	26"05	25"01
		1'09"65	1'07"16	1'04"88	1'02"72	1'01"09	1'00"38	100 N.L			1'08"08	1'04"43	1'01"83	58"06	56"75	54"39
		2'33"14	2'27"50	2'20"73	2'15"78	2'13"04	2'10"76	200 N.L			2'26"12	2'18"81	2'13"62	2'05"75	2'02"24	1'58"08
6'30	6'00	5'19"67	5'08"28	4'52"70	4'44"47	4'35"97	4'34"04	400 N.L	6'30	6'00	5'06"54	4'51"79	4'41"33	4'26"20	4'17"77	4'10"68
		10'51"97	10'23"33	10'02"32	9'41"21	9'27"33	9'21"42	800 N.L			10'38"49	10'08"54	9'27"50	9'11"15	8'54"00	8'39"88
		21'02"50	20'16"95	19'32"49	18'43"50	18'03"47	17'57"81	1500 N.L			20'24"12	19'25"33	18'24"64	17'45"83	16'57"54	16'37"56
				33"69	32"99	31"88	31"48	50 Dos					32"25	30"50	29"78	28"55
		1'19"43	1'16"19	1'12"97	1'11"40	1'09"20	1'08"14	100 Dos			1'16"15	1'11"81	1'08"73	1'05"35	1'03"65	1'01"50
		2'47"80	2'41"37	2'36"10	2'32"74	2'29"19	2'26"33	200 Dos			2'41"74	2'33"01	2'26"82	2'21"49	2'18"16	2'13"31
				37"58	36"16	35"06	34"80	50 Brasse					35"43	33"43	32"09	31"15
		1'30"51	1'26"77	1'22"44	1'19"61	1'17"23	1'16"69	100 Brasse			1'25"44	1'20"78	1'17"46	1'13"94	1'10"72	1'08"50
		3'10"72	3'03"32	2'55"85	2'50"88	2'46"78	2'44"69	200 Brasse			3'00"09	2'50"70	2'44"04	2'39"57	2'32"73	2'29"19
				31"67	30"60	29"71	29"39	50 Pap					30"40	28"65	27"42	26"62
		1'18"17	1'15"06	1'11"33	1'08"01	1'06"18	1'05"79	100 Pap			1'15"50	1'11"25	1'08"23	1'02"57	1'00"75	58"57
		3'05"45	2'50"94	2'39"84	2'33"15	2'29"10	2'26"30	200 Pap			2'59"54	2'47"99	2'27"45	2'21"57	2'16"34	2'11"85
3'30	3'15	2'49"12	2'42"94	2'39"22	2'34"85	2'30"25	2'28"52	200 4N	3'30	3'15	2'42"66	2'34"41	2'28"56	2'23"08	2'17"46	2'14"16
		5'53"00	5'40"57	5'32"81	5'23"72	5'15"71	5'12"97	400 4N			5'40"63	5'24"10	5'12"36	5'02"51	4'54"68	4'46"58

Grille pour la Filière Sport

2 temps à faire

Filles							Epreuves	Garçons						
13 ans	14 ans	15 ans	16ans	17 ans	18 ans	19 et +		13 ans	14 ans	15 ans	16ans	17 ans	18 ans	19 et +
38"60	37"60	36"70	36"20	35"80	35"40	35"40	50 N.L	36"50	35"50	34"50	33"60	33"10	32"70	32"20
1'22"90	1'21"0	1'19"10	1'18"10	1'17"20	1'16"30	1'16"30	100 N.L	1'19"10	1'17"0	1'14"90	1'12"90	1'12"0	1'11"0	1'10"10
3'02"20	2'57"80	2'53"50	2'51"40	2'49"40	2'47"30	2'47"30	200 N.L	2'49"80	2'45"60	2'41"50	2'37"60	2'35"60	2'33"70	2'31"80
6'20"70	6'11"80	6'03"10	5'58"90	5'54"70	5'50"60	5'50"60	400 N.L	5'56"80	5'48"30	5'40"10	5'32"20	5'28"30	5'24"40	5'20"60
12'43"10	12'24"70	11'52"20	11'44"30	11'29"30	11'22"60	11'22"60	800 N.L	11'44"20	11'44"20	11'44"20	11'11"0	10'45"80	10'35"30	10'28"3
24'22"8	24'22"8	23'19"5	22'56"4	22'17"5	21'48"9	21'48"9	1500 N.L	23'05"5	22'31"0	21'49"6	21'10"3	20'54"4	20'16"3	20'10"6
45"50	44"30	43"10	42"50	41"90	41"30	41"30	50 Dos	42"30	41"10	39"90	38"80	38"30	37"70	37"20
1'35"40	1'32"80	1'30"40	1'29"20	1'28"0	1'26"80	1'26"80	100 Dos	1'29"10	1'26"60	1'24"10	1'21"80	1'20"60	1'19"50	1'18"40
3'21"10	3'16"10	3'11"20	3'08"80	3'06"50	3'04"10	3'04"10	200 Dos	3'09"10	3'04"0	2'59"20	2'54"50	2'52"20	2'49"90	2'47"70
48"90	47"60	46"30	45"70	45"10	44"50	44"50	50 Brasse	45"50	44"20	42"90	41"70	41"0	40"40	39"80
1'47"90	1'44"90	1'42"10	1'40"70	1'39"30	1'38"0	1'38"0	100 Brasse	1'39"20	1'36"50	1'33"90	1'31"40	1'30"10	1'28"90	1'27"70
3'48"0	3'42"20	3'36"60	3'33"80	3'31"10	3'28"40	3'28"40	200 Brasse	3'40"40	3'24"70	3'19"50	3'14"40	3'11"90	3'09"50	3'07"10
41"40	40"30	39"20	38"70	38"20	37"70	37"70	50 Pap	38"70	37"70	36"60	35"70	35"20	34"70	34"20
1'32"60	1'30"20	1'27"80	1'26"70	1'25"50	1'24"40	1'24"40	100 Pap	1'27"10	1'24"60	1'22"30	1'20"0	1'18"80	1'17"70	1'16"60
3'42"10	3'19"60	3'08"60	3'06"40	3'04"10	3'01"90	3'01"90	200 Pap	3'40"70	3'12"70	3'00"0	2'53"10	2'50"90	2'48"70	2'46"50
3'21"0	3'16"10	3'11"40	3'09"10	3'06"80	3'04"60	3'04"60	200 4N	3'08"60	3'03"90	2'59"30	2'54"90	2'52"70	2'50"50	2'48"40
7'01"0	6'51"20	6'41"80	6'37"20	6'32"60	6'28"10	6'28"10	400 4N	6'37"0	6'27"50	6'18"30	6'09"30	6'05"0	6'00"70	5'56"40

Grille pour les Maitres Compétiteurs

2 temps à faire

Dames				Epreuves	Hommes			
20-40	40-50	50-60	60+		20-40	40-50	50-60	60+
35"40	37"40	44"40	55"00	50 N.L	32"20	32"20	35"00	39"70
1'16"30	1'22"10	1'36"60	1'57"10	100 N.L	1'10"10	1'10"10	1'18"10	1'28"10
2'47"30	2'58"40	3'26"40	4'08"40	200 N.L	2'31"80	2'29"90	2'52"40	3'11"40
5'50"60	6'19"50	7'16"50	8'32"50	400 N.L	5'20"60	5'26"50	6'09"50	6'49"50
11'22"60	13'11"00	15'01"00	17'31"00	800 N.L	10'28"30	11'31"00	12'56"00	14'26"00
21'48"90	25'20"00	29'00"00	33'40"00	1500 N.L	20'10"60	22'00"00	24'45"00	27'40"00
41"30	48"30	54"70	1'03"10	50 Dos	37"20	38"80	43"50	49"70
1'26"80	1'42"50	1'55"20	2'13"50	100 Dos	1'18"40	1'24"00	1'34"00	1'47"20
3'04"10	3'37"20	4'02"00	4'38"20	200 Dos	2'47"40	3'02"20	3'21"70	3'48"50
44"50	50"20	55"60	1'05"30	50 Brasse	39"80	39"90	46"60	52"40
1'38"00	1'48"00	2'00"00	2'17"50	100 Brasse	1'27"70	1'29"00	1'42"00	1'56"00
3'28"40	3'53"00	4'17"50	4'52"00	200 Brasse	3'07"10	3'16"00	3'42"00	4'10"00
37"70	43"60	49"20	1'01"60	50 Pap	34"20	34"30	40"60	46"30
1'24"40	1'34"50	1'47"30	2'12"00	100 Pap	1'16"60	1'17"30	1'29"30	1'44"80
3'01"90	3'24"00	3'51"00	4'40"00	200 Pap	2'46"50	2'56"00	3'23"00	3'55"00
3'04"60	3'24"00	3'48"00	4'24"50	200 4N	2'48"40	2'53"00	3'18"50	3'48"00
6'28"10	7'14"00	8'01"00	9'12"00	400 4N	5'56"40	6'12"00	7'05"00	8'03"00