

## CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DU CN ANTIBES

### 1/ Objectif de la structure :

*Permettre aux jeunes de réaliser leur double projet (scolaire et natation)*

A partir de la classe de 6<sup>ème</sup> de permettre aux jeunes Antibois d'atteindre le niveau de performance nécessaire pour intégrer le Pôle France ou d'excellence (structure d'Etat) présent sur Antibes. Obtenir le statut de sportif de haut niveau qui s'acquiert par la réalisation de performances de niveau international (cf. grille des collectifs internationaux) et par la sélection dans les différentes équipes de France.  
De sortir du dispositif avec le diplôme recherché par l'athlète.

### 2/ Une logique de progressivité

Il s'agit pour le CNA de s'inscrire dans une logique de progressivité tant au niveau du nombre d'entraînements proposés que de la rigueur nécessaire, et ainsi baliser le parcours de chaque nageur. Le volume d'entraînement mis en place dès les benjamins (12-13 ans) correspond à une base minimale pour la catégorie. (Voir en annexe les exigences par catégorie)

Le niveau demandé à l'entrée correspond à un niveau régional pour un poussin et doit permettre d'atteindre à la fin du 1<sup>er</sup> cycle secondaire le niveau national de la catégorie d'âge qui justifierait une implication plus importante en terme de quantité et de qualité d'entraînement.

### 3/ Mettre en cohérence le projet sportif et l'implication du nageur par :

- **L adaptation des charges d'entraînements :**
  - plus le nageur progresse dans la structure, plus l'implication demandée sera forte.
  - A contrario ne pas proposer un entraînement trop exigeant à quelqu'un qui n'aurait pas le niveau requis (nageur non sélectionné ou sorti du dispositif avec solution de poursuivre la natation sous une forme mieux adaptée)
- **Une motivation nécessaire** pour atteindre les objectifs tant sportifs que scolaires. La clarté des objectifs détermine la qualité de l'implication au quotidien. La présence physique à l'entraînement ou en cours n'est pas suffisante.
- **Une implication des parents acteurs du projet**, notamment pour soutenir le sportif lorsque les performances ne sont pas en cohérence avec le travail réalisé.  
(Il n'existe pas de progression linéaire, il faut apprendre à être patient compte tenu de certaines évolutions morphologiques capricieuses ou incohérentes liées à l'adolescence.)

#### 4/Une organisation adaptée :

- **Une organisation du temps scolaire**, tant au collège qu'au Lycée basée sur les contraintes sportives dans le respect du double projet scolaire et sportif.
- **Un suivi scolaire** facilité par un partenariat efficace avec les Etablissements scolaires et la présence d'un responsable du club aux Conseils de Classe.
- **Une organisation du temps sportif** exceptionnelle qui permet de terminer la journée à 17h30 (pour les collégiens), à l'heure où les autres débutent leur entraînement !!!  
Et pour les lycéens la possibilité d'un entraînement biquotidien associée à une scolarité à la fois normale, et adaptée.

#### 5/Une rigueur :

Qui se traduit par le respect de règles :

- **Un comportement exemplaire** est attendu. Le respect des autres ne peut tolérer d'écart (au collège, au lycée, dans les transports, et dans le cadre sportif.)

**L'assiduité** tant scolaire que sportive est une obligation. Seules les absences justifiées sont excusées.

- Le respect de son propre projet, synonyme d'**implication scolaire et sportive** est une évidence.
- La réalisation des **résultats sportifs** attendus en fonction des catégories (cf. grilles de performance ci-joint).

Les manquements à ces règles sont des motifs de réorientation et peuvent entraîner une sortie du dispositif tant sur le plan sportif que sur le plan scolaire (sortie de classe sportive).

#### 6/Les entrées et les maintiens

Celles-ci s'effectuent sur demande du sportif et de ses parents et sont validées par une commission d'admission composée des responsables du collège ou du lycée (ou leur représentant), du responsable du club (ou son représentant), des entraîneurs du club et du responsable du CREPS (ou son représentant) pour les lycéens.

#### 7/La sortie du dispositif

Celle-ci s'effectue par la rencontre des différents partenaires identifiés dans le paragraphe précédent, à la demande du sportif ou de ses responsables légaux pour motivation insuffisante ou de l'un des partenaires suite à un manquement identifié.

## 8/Des performances chronométriques pour baliser le parcours :

### Principes :

L'entrée n'est pas une récompense mais un choix. La sortie n'est pas une sanction (sauf pour faute) mais la fin d'une expérience. Ce n'est pas la fin d'une carrière mais une réorientation.

Le niveau requis à l'entrée et au maintien est fonction de la catégorie d'âge et je réalise les performances suivantes :

- **Je suis poussins 2**, je dois réaliser les 3 performances suivantes :

Distance	Filles et Garçons
50 NL	36''50
400 NL	6'20''00
200 4N	3'20''00

- **Je suis benjamins 1**, je dois réaliser 3 des performances suivantes :

Distance	Filles	Garçons
100 NL	1'14''00	1'11''00
800 NL	11'20''00	11'00'00
50 Papillon	38''00	36''50
50 Dos	40''00	38'00
50 Brasse	44''00	42'00
400 4N	6'20''00	6'00''00

- **Je suis benjamin 2**, je dois me qualifier et avoir le niveau pour être dans les 100 premiers du Natathlon ou de la finale.
- **Je suis minime 1**, je me qualifie aux championnats de France Minimes\*
- **je suis minime 2**, je me qualifie aux Championnats de France Minimes au moins sur 2 épreuves et je réalise au moins 1 temps de la grille cadet 1 (grille FFN, temps à réaliser dans les compétitions de qualification en bassin de 50 m)\*.
- **Je suis cadet 1**, j'obtiens le niveau cadet National. Je réalise 2 performances de Niveau cadet 2 National (grille FFN bassin de 50 m)\*.
- **Je suis cadet 2**, j'obtiens le niveau junior National. Je réalise 2 performances de la grille junior National (grille FFN bassin de 50 m)\*.
- **Je suis junior**, Je me qualifie pour les Championnats de France N1 (grille FFN bassin de 50 m)\*

\*(sous réserve de modification des grilles, en fonction de l'évolution de la discipline)

Epreuves	Filles		Garçons	
	Minime 2	Minime 1	Minime 2	Minime 1
50 NL	29''44	30''02	26''22	27''40
100 NL	1'03''28	1'04''52	57''73	1'00''33
200 NL	2'17''16	2'19''86	2'06''07	2'11''74
400 NL	4'49''08	4'54''75	4'31''22	4'38''81
800 NL	9'51''70	10'03''31		
1500 NL			17'52''35	18'27''12
50 Dos	33''32	33'97	30''63	32''01
100 Dos	1'12''54	1'13''80	1'06''38	1'09''23
200 Dos	2'35''02	2'38''64	2'24''20	2'30''39
50 Brasse	36''73	37''46	33''12	34''61
100 Brasse	1'20''98	1'22''40	1'13''41	1'16''56
200 Brasse	2'54''96	2'58''01	2'38''28	2'46''10
50 Papillon	30''73	31''33	28''26	29''54
100 Papillon	1'10''18	1'11''41	1'03''81	1'06''55
200 Papillon	2'33''92	2'37''52	2'22''54	2'29''57
200 4N	2'35''38	2'38''43	2'24''31	2'30''80
400 4N	5'32''64	5'38''44	5'08''58	5'21''83

Epreuves	Filles			Garçons		
	Junior	Cadet 2	Cadet 1	Junior	Cadet 2	Cadet 1
50 NL	28''14	28''76	28''91	24''27	25''17	25''55
100 NL	1'00''50	1'01''82	1'02''15	53''42	55''40	56''23
200 NL	2'11''13	2'14''01	2'14''71	1'56''66	2'00''99	2'02''81
400 NL	4'36''37	4'42''43	4'43''91	4'10''97	4'20''29	4'24''21
800 NL	9'25''68	9'38''10	9'41''13	8'42''20	9'01''58	
1500 NL	17'59''26	18'22''94		16'32''31	17'09''14	17'24''64
50 Dos	31''85	32''55	32''72	28''34	29''39	29''83
100 Dos	1'08''05	1'09''54	1'09''91	1'00''29	1'02''53	1'04''66
200 Dos	2'25''72	2'28''92	2'29''70	2'12''52	2'17''44	2'20''48
50 Brasse	35''12	35''89	36''08	30''65	31''79	32''26
100 Brasse	1'16''59	1'18''27	1'18''68	1'06''82	1'09''30	1'11''52
200 Brasse	2'44''49	2'48''10	2'48''98	2'26''24	2'31''59	2'34''20
50 Papillon	29''37	30''02	30''18	26''15	27''13	27''53
100 Papillon	1'05''61	1'07''05	1'07''40	57''91	1'00''06	1'02''17
200 Papillon	2'25''33	2'30''82	2'31''75	2'10''14	2'14''97	2'18''85
200 4N	2'28''55	2'31''81	2'32''61	2'13''53	2'18''49	2'20''58
400 4N	5'09''17	5'19''94	5'26''12	4'41''91	4'52''38	5'00''62

Epreuves	N1	
	Dames	Messieurs
50 NL	27''53	23''73
100 NL	59''16	52''24
200 NL	2'08''25	1'54''09
400 NL	4'30''29	4'05''45
800 NL	9'13''24	8'30''71
1500 NL	17'35''52	16'10''47
50 Dos	31''15	27''72
100 Dos	1'06''55	58''96
200 Dos	2'22''51	2'09''61
50 Brasse	34''35	29''97
100 Brasse	1'14''90	1'05''35
200 Brasse	2'40''87	2'23''13
50 Papillon	28''73	25''58
100 Papillon	1'04''17	56''64
200 Papillon	2'22''13	2'07''28
200 4N	2'25''28	2'10''60
400 4N	5'02''37	4'35''71

## CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DU CN ANTIBES

### Exigences d'entraînements

Benjamins : 6 séances hebdomadaires

Minimes 1 : 7 séances hebdomadaires

Minimes 2 : 8 séances hebdomadaires

Cadets et plus : entraînement biquotidien

Pour toutes les catégories :

Les compétitions définies par l'encadrement sont obligatoires

L'encadrement se réserve le droit de décider de l'opportunité pour chaque nageur de son inscription à telle ou telle compétition.

Les stages à Antibes ou à l'extérieur sont obligatoires.

Des périodes de repos seront définies et communiquées aux nageurs et aux parents par l'encadrement en début de saison.

## Grille des collectifs internationaux - Dames

Épreuves/Collectifs	JO	MON	EUR	PROMO	CEJ	COMEN
50 Nage Libre	24.72	25.06	25.37	25.77	27.24	28.07
100 Nage Libre	53.84	54.31	55.05	55.80	58.42	1:00.52
200 Nage Libre	1:56.66	1:57.64	1:58.97	2:00.48	2:06.80	2:10.99
400 Nage Libre	4:04.93	4:08.47	4:11.67	4:14.08	4:27.24	4:37.43
800 Nage Libre	8:25.38	8:28.16	8:36.95	8:43.86	9:13.21	9:33.37
1500 Nage Libre		16:24.65	16:36.23		17:37.40	
50 Dos		28.25	28.67		30.88	
100 Dos	59.56	1:00.48	1:01.36	1:02.49	1:06.37	1:08.45
200 Dos	2:08.41	2:09.46	2:12.28	2:14.30	2:23.05	2:27.57
50 Brasse		31.38	31.80		34.12	
100 Brasse	1:07.10	1:08.13	1:09.03	1:10.16	1:14.06	1:16.27
200 Brasse	2:25.07	2:25.68	2:28.55	2:30.87	2:39.22	2:44.32
50 Papillon		26.34	26.52		28.93	
100 Papillon	58.03	58.32	59.13	1:00.14	1:03.36	1:06.01
200 Papillon	2:06.96	2:08.54	2:10.28	2:12.64	2:20.97	2:30.82
200 4 Nages	2:11.46	2:12.61	2:15.03	2:16.40	2:24.00	2:29.54
400 4 Nages	4:36.95	4:38.23	4:45.15	4:49.11	5:06.58	5:19.94

## Grille des collectifs internationaux - Messieurs

Épreuves/Collectifs	JO	MON	EUR	PROMO	CEJ	COMEN
50 Nage Libre	21.67	22.00	22.37	22.65	23.88	24.72
100 Nage Libre	47.83	48.41	49.10	49.64	51.91	54.22
200 Nage Libre	1:46.13	1:46.65	1:48.08	1:49.23	1:53.83	1:58.75
400 Nage Libre	3:44.85	3:47.17	3:50.85	3:53.55	4:01.04	4:13.00
800 Nage Libre		7:52.24	7:54.37		8:23.77	
1500 Nage Libre	14:48.39	15:03.33	15:19.16	15:32.18	16:02.90	16:29.84
50 Dos		25.18	25.56		27.81	
100 Dos	53.39	54.07	55.04	55.80	59.10	1:01.38
200 Dos	1:56.67	1:58.26	1:59.77	2:01.67	2:08.22	2:12.26
50 Brasse		27.73	27.96		29.73	
100 Brasse	1:00.11	1:00.53	1:01.51	1:02.27	1:05.20	1:07.27
200 Brasse	2:09.64	2:10.27	2:13.11	2:15.32	2:21.61	2:28.56
50 Papillon		23.64	23.74		25.47	
100 Papillon	51.62	51.89	52.62	53.51	55.91	58.65
200 Papillon	1:54.46	1:56.06	1:58.69	2:00.08	2:05.80	2:12.40
200 4 Nages	1:58.80	1:59.90	2:01.84	2:03.42	2:08.63	2:14.51
400 4 Nages	4:12.75	4:15.37	4:20.52	4:24.78	4:35.70	4:49.06