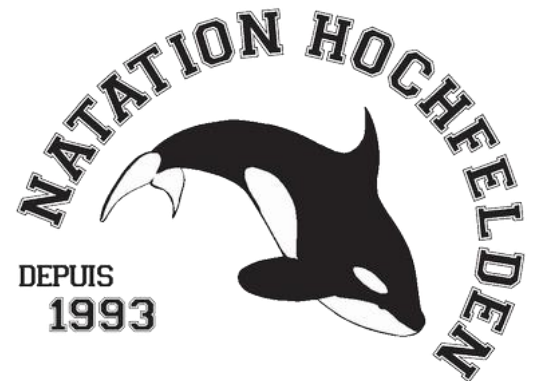


# Réunion de rentrée 2017-2018

SECTION COMPETITION



# SOMMAIRE

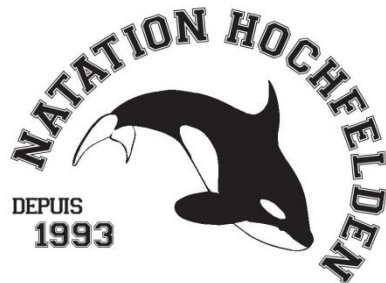
- Le centre aquatique ATOO-O et les règles d'usage
- Rappel du règlement
- Communication
- Fonctionnement des vestiaires
- Objectifs de la saison
- La PPG
- Le programme FFN 2017-2018
- Les groupes , les créneaux, les référents et entraîneurs
- Les compétitions
- Les stages
- Questions - Réponses

# Centre aquatique ATOO-O



**Association  
NATATION  
HOCHFELDEN**

- bébés-nageurs
- Ecole de natation
- Section compétition
- Natation Adultes
- Triathlon



**COMMUNAUTE DE  
COMMUNES DU  
PAYS DE LA ZORN**

- Cours privés de Natation
- Cours collectifs de Natation
- Aquabike
- Aquagym
- Aquagym rééducative



**Association  
LES DELPHIDES**

- Natation Synchronisée



# Les encadrants




Salarié: Misha



2<sup>ème</sup> salarié



Dany



Temporaire: Mickaël,  
Nathalie, Elodie, Véronique

# La communication

## SITE

- <http://www.natation-hochfelden.fr/>

## MAILS

- Secrétariat: [asso.natation.hochfelden@gmail.com](mailto:asso.natation.hochfelden@gmail.com)
- Dany : [buschedanyoooo@yahoo.fr](mailto:buschedanyoooo@yahoo.fr) (pré-compétition)
- Misha: [kroutov.mikhail@wanadoo.fr](mailto:kroutov.mikhail@wanadoo.fr) (Autres sections)

## Direct

- RDV avec l'entraîneur avant ou après l'entraînement
- 1-2 points étapes sur la progression du nageur

# Rappel du règlement



Dire BONJOUR et AU REVOIR

- Aux entraîneurs
- Aux camarades
- Au personnel de la piscine



RESPECTER la parole de chacun

- De mes entraîneurs
- De mes camarades



Respecter les règles d'hygiène

- Prendre sa douche avant d'aller dans l'eau
- Pas de maquillage

# Votre inscription

- À compléter par le **certificat médical** :  
**avant fin septembre dernier délai**
- Distribution du T-shirt et bonnet inclus dans la cotisation
- Envoie par mail du reçu fiscal

# Horaires d'un entraînement

**Natation Hochfelden**

**Présence des parents**

Echauffement

+ Bassin/étirements

Douche/vestiaire

Heures supplémentaires pour  
NH si l'entraîneur doit  
attendre l'arrivée des parents



# Gestion des groupes

- Contrainte de la disponibilité des parents qui font les trajets
- Contrainte du planning école des nageurs
- Contrainte du niveau du nageur (ne pas le décourager dans un groupe trop fort)
- Contrainte du nombre de nageurs par groupe
  
- Objectifs: si problème, on en discute pour trouver le meilleur compromis pour le nageur

# Appel à sponsor et actions

- Afin de continuer à fournir l'équipement sportif dans la cotisation
- Remplacement du matériels (palmes, tapis sol, achat cordes à sauter, ...)
- Action « fromage » proposé à toutes les sections de NH pour l'automne

# Appel à candidature officiel de natation

## **Obligation pour chaque club :**

- Présenter 2 officiels B minimum à une compétition
- Si possible un officiel A
- **Votre enfant entre de la section compétition:**
  - Devenez acteur dans une compétition !
  - Avantage: vous êtes plus proche de votre enfant durant les compétitions
  - Vous comprenez les techniques de nage
- Le temps passe plus vite !

# Comment devenir officiel de natation ?

- 1 réunion de préparation
- 1 examen écrit
- Natation Hochfelden fournit le T-shirt officiel/chronomètre
- Si examen validé, vous pratiquez lors des compétitions (juge de virage, chronométrage, ...)
- Avantage: vos frais kilométriques sont déductibles sous forme de dons (reçu fiscal délivré)

# Equipements sportifs proposés

- Commande groupée pour matériels piscine
  - envoi du bon de commande par mail
- Commande d'un sac NH en préparation
- Offert par nos sponsors: Bonnet et T-shirt

# Les règles d'usage au centre aquatique

- Article 8 du règlement intérieur de NH:

Article 8 : N.H. n'est pas responsable en cas de vol dans les vestiaires, au bord du bassin ou pendant les compétitions.

# Le fonctionnement des vestiaires

**VESTIAIRES  
INDIVIDUELS**

- Jeudi (présence des Delphides dans les 2 vestiaires)

**VESTIAIRES  
COLLECTIFS**

- Tous les jours sauf jeudi et en cas d'anniversaire pour le vestiaire fille



Dans tous les cas, les sacs et affaires ne devront plus être laissés dans les vestiaires.



Le sac pourra être emmené au bord du bassin.

Les casiers de la piscine pourront être utilisés afin de les ranger (se munir d'une pièce de 2€).



# Les stages

## Stage à domicile = (tous)

- Vacances d'Hiver (février)

## Stage à l'extérieur

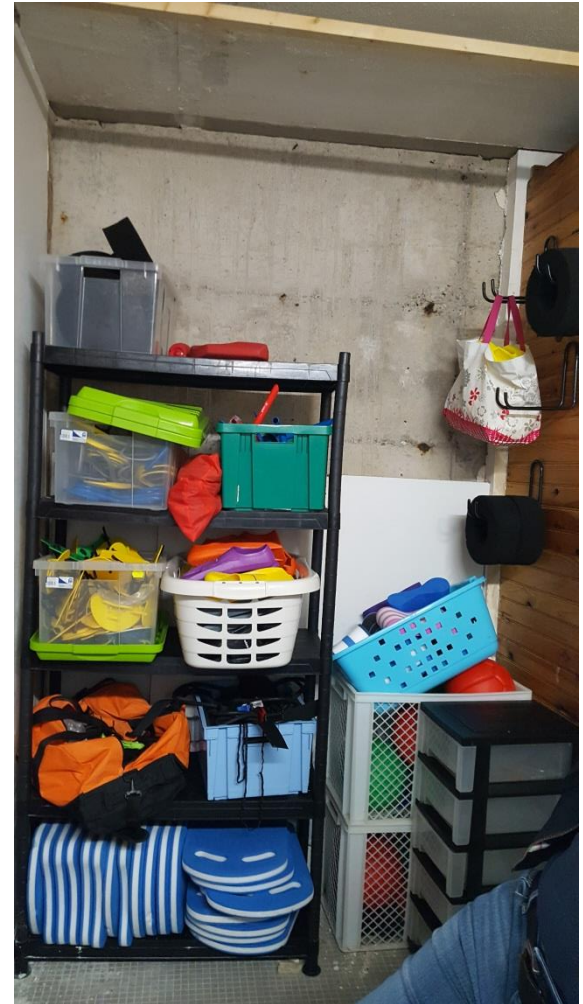
- Vacances de la Toussaint (Villé)
- Vacances de Printemps  
2<sup>ème</sup> semaine

# Appel à volontaire pour l'école de natation

- Devenir assistant éducateur (NH club formateur)
- Je montre les exercices aux enfants

# Un papa bricoleur ?

- Réparation du placard matériels
- Un volontaire: venez nous voir



# Objectifs de la saison

Pratiquer son sport avec plaisir, enthousiasme et envie

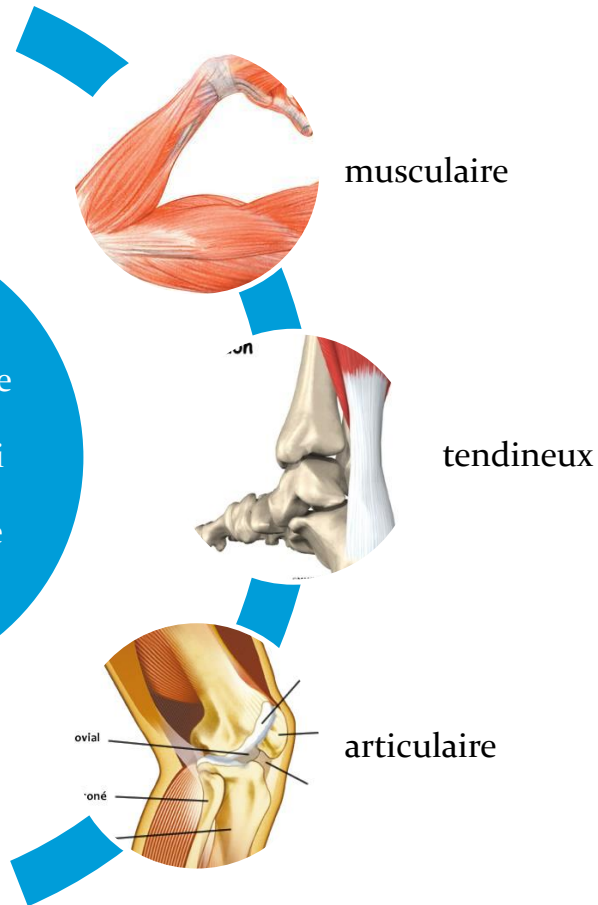
Apprendre de nouvelles choses, se perfectionner

Nager plus vite

Atteindre le niveau le plus haut possible en fonction de ses capacités et de sa motivation

# La PPG obligatoire, pourquoi ?

La PPG, ou Préparation Physique Généralisée, est un panel d'exercices qui permettent de renforcer l'ensemble du système



Exercices  
généraux qui  
participent au  
renforcement  
global ainsi qu'à  
l'équilibre du  
corps.



Exercices  
spécifiques à la  
pratique de la  
natation



L'objectif  
principal :  
Prévenir  
le risque  
de  
blessure

# Le programme FFN « les catégories »

## Les catégories d'âges

anciennes	POU1	POU2	BEN1	BEN2	MIN1	MIN2	CAD1	CAD2	JUN1	JUN2
	10 et -	11	12	13	14	15	16	17	18	19 et +
Filles	Avenirs	Jeunes			Juniors				Seniors	
Garçons	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors

# Le programme FFN « AVENIRS »





# Programme Avenirs plots

<b>Filles: 2008 Garçons: 2008 et 2007</b>	<b>Filles: 2007 Garçons: 2006</b>
<b>50 Papillon</b>	<b>100 Papillon</b>
<b>50 Dos</b>	<b>100 Dos</b>
<b>50 Brasse</b>	<b>100 Brasse</b>
<b>50 Nage Libre</b>	<b>100 Nage Libre</b>
<b>200 Nage Libre</b>	<b>400 Nage Libre</b>

# Programme Avenirs Interclubs

## PROGRAMME

**100 4N individuel**

**4 x 50 Papillon**

**4 x 50 Brasse**

**4 x 50 Nage Libre**

**4 x 50 4 Nages**

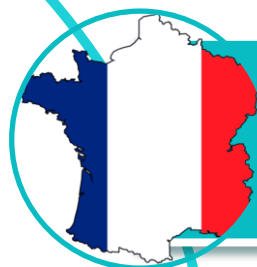
# Le programme JEUNES

Plot 1  
février

Plot 2  
mars

Plot 3  
avril

Plot 4  
mai



## Finale Nationale

40 Filles et garçons 1<sup>er</sup> année  
60 Filles et garçons 2<sup>ème</sup> année  
100 Filles et garçons 3<sup>ème</sup> année

Etre dans les 3 premiers nageurs sur 50m de spécialité



## Finale Inter-Régionale

20% Filles et garçons 1<sup>er</sup> année  
30% Filles et garçons 2<sup>ème</sup> année  
50% Filles et garçons 3<sup>ème</sup> année



## Finale Régionale

# Le programme du Natathlon

## Nages

- **Sprint**
  - 50 P-D-B-NL
  - 100 P-D-B-NL
  - 200 P-D-B-NL
    - 400 NL
- **Demi-fond**
  - 400 4N
  - 800 NL (Filles)
  - 1500 NL (Messieurs)

## Nombre de nages

- 1<sup>er</sup> année jeunes  
**6 nages**  
*(Pas de demi-fond)*
- 2<sup>ème</sup> année jeunes  
**8 nages**  
dont 1 de demi-fond
- 3<sup>ème</sup> année jeunes  
**10 nages**  
dont 2 de demi-fond

## Comment sont déterminées les nages

- L'entraîneur décide des nages de chaque nageur en fonction du nombre de points que lui rapporte les nages

# Les interclubs jeunes

Les équipes sont composées de 4 nageurs ou de 4 nageuses

Chaque équipe doit nager:

2x 100m Nage Libre

2x 100m Dos

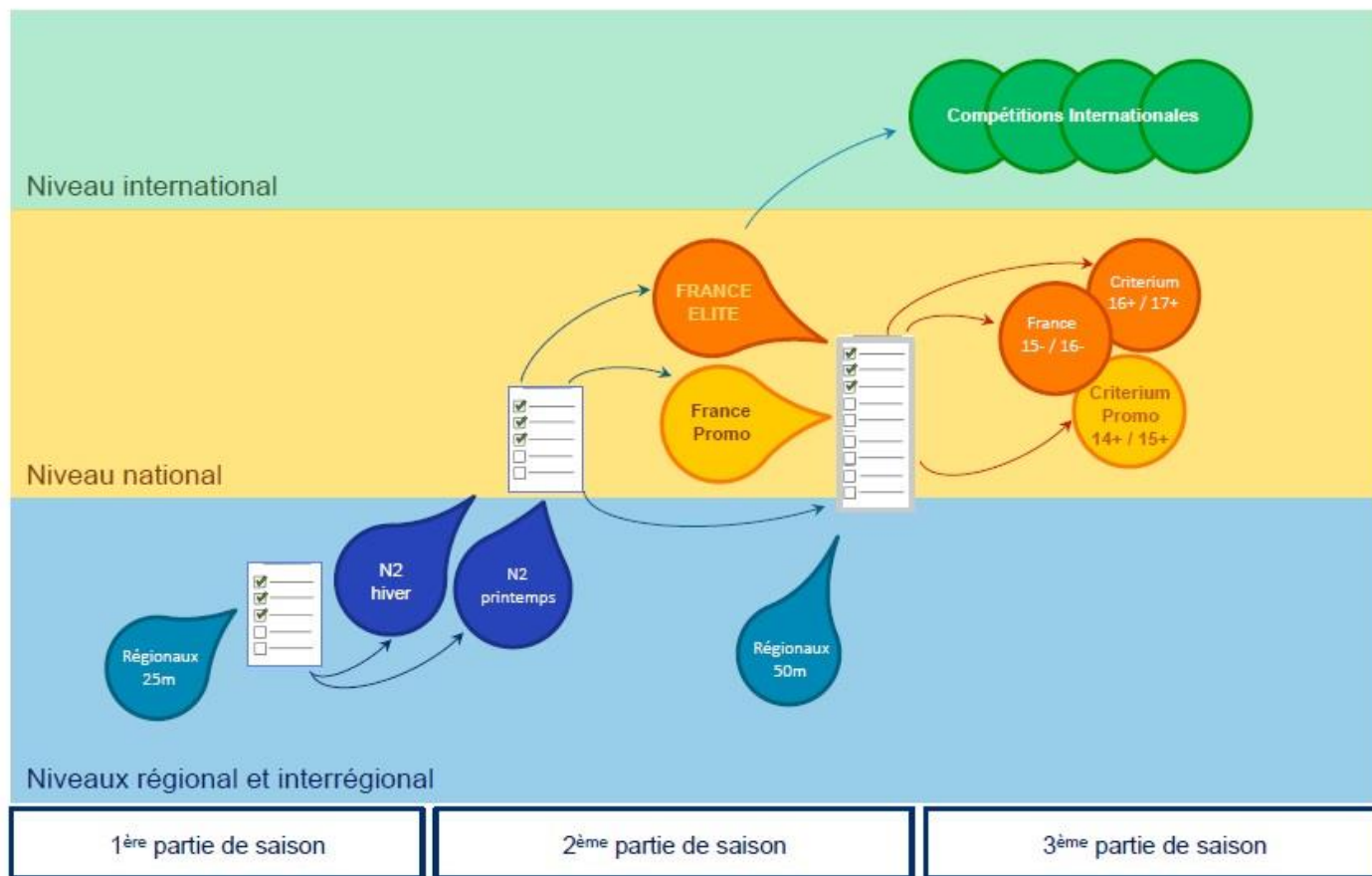
2x 100m Brasse

2x 100m Papillon

1 relais 4x 100m 4 Nages

1 relais 4x 200m Nage Libre

# Le programme Juniors et +



## Pour me qualifier aux N2 et + je dois :

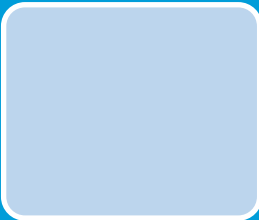
1)

- Réaliser les temps de qualification imposés lors des compétitions qualificatives

2)

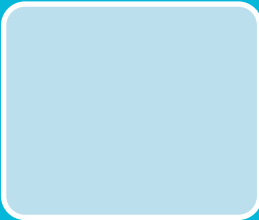
- Etre dans les 'X' meilleurs nageurs de ma catégorie dans la nage où j'ai réalisé mon temps de qualification

# INTERCLUBS Toutes Catégories

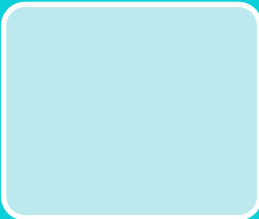


Chaque équipe est composée de 10 nageurs ou nageuses

Chaque équipe devra nager 1 relais 4x 100m 4N, un relais 4x 100m NL et un relais 4x200m NL.



Les nages pour chaque nageur sont déterminées par les entraîneurs, en fonction de la vitesse de nage et des points à la table de cotation FFN.



Chaque nageur est amené à nager au minimum le relais 10x50m Nage libre + une nage individuelle.



# Les compétitions

- Calendrier



Un calendrier vous sera envoyé.

# Les Questions-Réponses

