

Stratégie Sportive Natation Course

Depuis Avril 2022



Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Natation

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



DIRECTION RÉGIONALE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS ET DE LA
COHÉSION SOCIALE

Sommaire (Liens Cliquables)

Stratégie Sportive Natation Course Ligue AURA.....	2
Travailler ensemble : Une nécessité	5
Un regard sur le parcours du nageur.....	9

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU

secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



DIRECTION RÉGIONALE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS ET DE LA
COHÉSION SOCIALE

Stratégie Sportive Natation Course Ligue AuRA

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



Des convictions communes

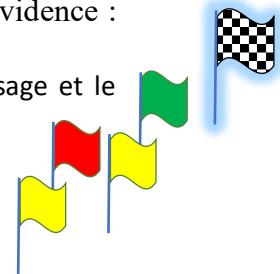
Donner envie

Le programme sportif doit être stimulant. En qualité d'organisateur, la ligue tentera de trouver les moyens structurels et organisationnels pour mettre en place des compétitions motivantes pour tous les niveaux de pratique. Mais n'oublions pas que la ligue, ce sont les clubs. Nous sommes tous acteurs d'une dynamique. Ensemble, suscitez de l'envie. Ensemble, créons les circonstances qui vont permettre aux nageurs d'apprendre et de s'accomplir.

Une projection - Jalonner le parcours du nageur avec des étapes

Lors des 3 séminaires qui se sont déroulés en Septembre 2021, 2022, 2023, les entraîneurs étaient unanimes : le projet du nageur est fondamental, il doit être au cœur de nos réflexions. Dès lors, le programme sportif devra servir de balisage à une projection à moyen terme. Il doit permettre de mettre en évidence :

- **Un objectif** – une échéance de compétition stimulante et favorisant la réalisation
- **Des étapes de préparation** à cet objectif – des situations favorisant l'apprentissage et le développement



Viser juste

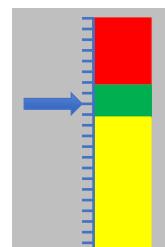
Un nageur s'épanouit et progresse s'il évolue dans le bon niveau de contrainte.

Progresser signifie franchir une marche, passer sur un niveau supérieur. Si la marche est trop haute, le nageur ne se projetera pas, ou s'essoufflera rapidement. S'il n'y a pas de difficulté, assez rapidement le nageur s'ennuiera. Pour s'épanouir, chacun a besoin de défis, de perspectives. Charge à nous de placer les nageurs au plus proche d'une zone de contrainte favorable à leur épanouissement. ***Un challenge permanent qu'il faut sans cesse réajuster.***

Avoir le bagage pour voyager dans le temps

La formation du nageur n'est jamais terminée. Tout au long de son parcours, année après année, le nageur doit continuellement apprendre. Il doit :

- Vivre des contraintes - *tenter de franchir des marches, oser aller plus haut, se former*
- Consolider ses acquisitions – *entraînement, oser de nouvelles choses, développement*
- Valider ses apprentissages dans la situation de compétition - **Réalisation**

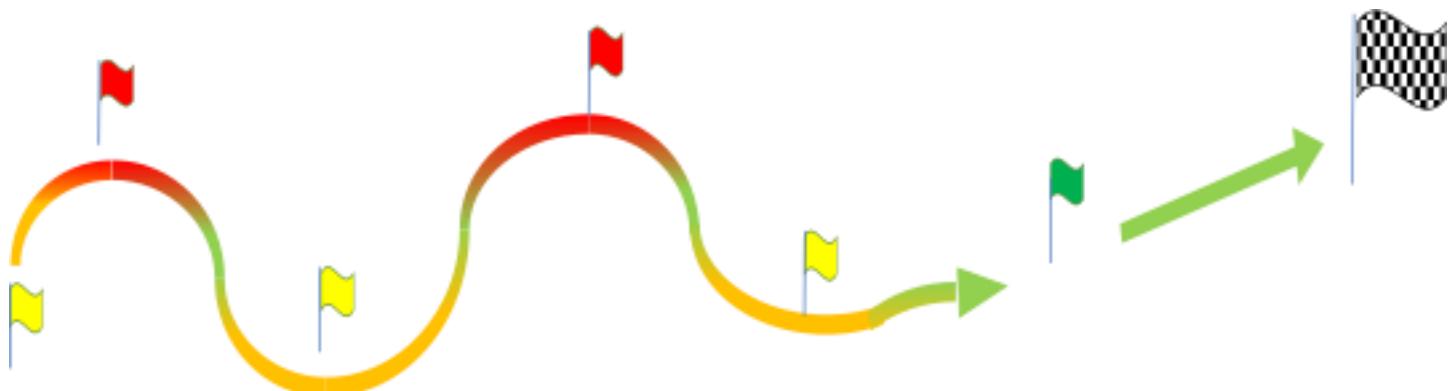
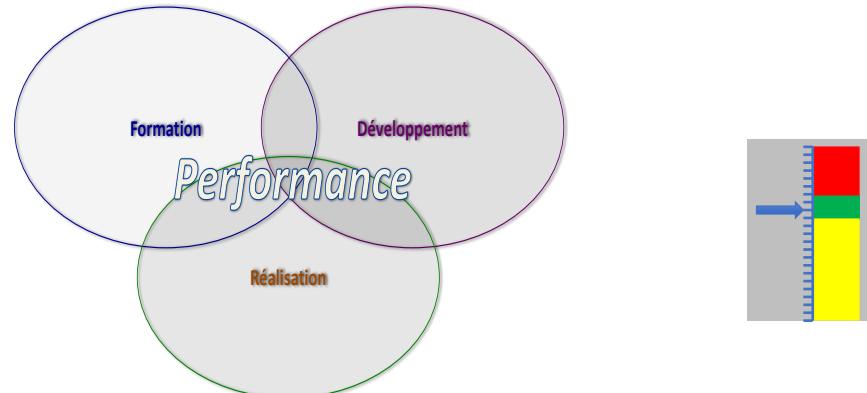


Nous pensons que c'est dans l'alternance régulière de ces trois phases que se construit la performance sur le long terme. Performer en compétition de façon durable consiste à se construire les armes nécessaires pour faire face aux contraintes que rencontrera le nageur tout au long de son parcours.

Quand on peut on veut !

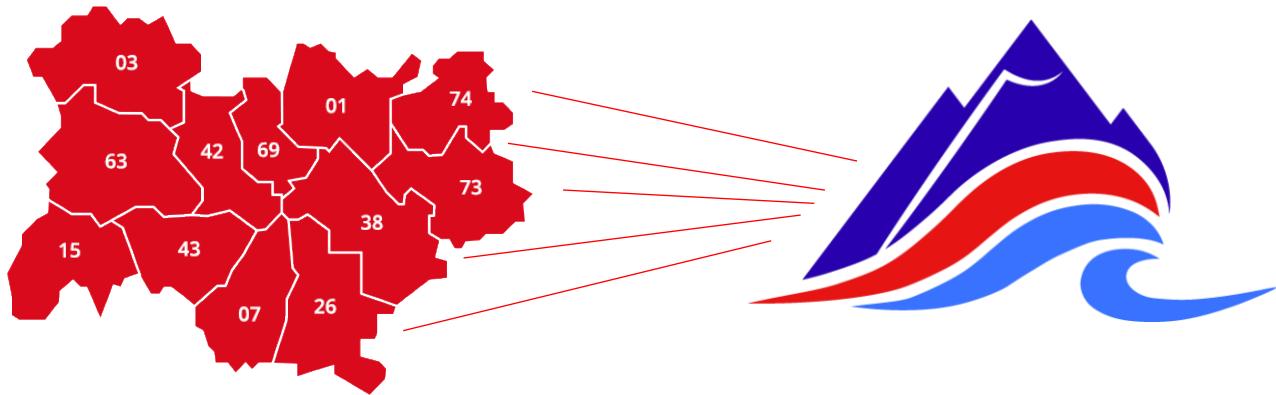


Ainsi, nos programmes sportifs, coordonnés avec la Fédération et les Départements doivent permettre à tous les nageurs et sur chaque niveau de pratique, d'alterner différents types de compétitions (plus ou moins difficiles pour le nageur), permettant de préparer une finalité sportive à l'issue de chaque période.



Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
 secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

Une Philosophie Commune



Travailler ensemble : Une nécessité

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

L'Équipe Technique Ligue AuRA (ETL)

La ligue AURA est immense en termes de superficie, de nombre de départements, de clubs, et de licenciés. Aussi la coordination est complexe. Travailler en synergie passera par une collaboration entre chacun des maillons de la chaîne et permettra ainsi d'impulser une philosophie commune où tous les acteurs pourront s'épanouir à leur niveau.

Référents Techniques Départementaux

Partageons les Missions

Le Président de Comité Départemental (et son équipe) :

- En lien avec le Référent Technique Départemental
- Rôle essentiel dans la dynamique sportive régionale
- Soutenir et valoriser les projets présentés par les entraîneurs (administratif, finances...)
- Personne référente qui peut débloquer des situations vis-à-vis des collectivités et des structures

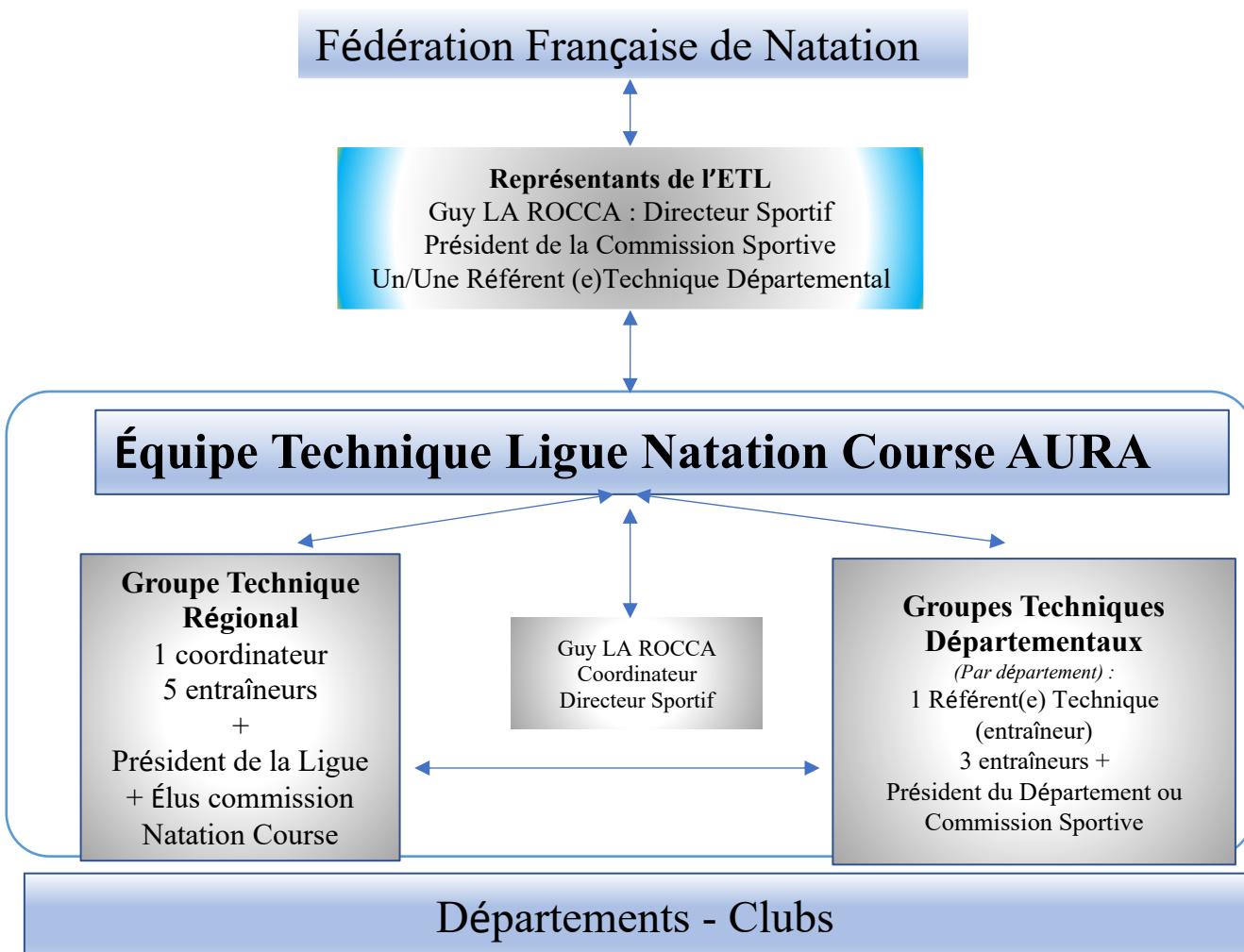
Référent(e) Technique Départemental (et son équipe) :

- C'est un entraîneur en activité qui exerce au niveau départemental et +
- Il a constitué un groupe de réflexion composé d'entraîneurs au sein de son département
- Il est en lien avec les dirigeants (Président, commission sportive...)
- Cet entraîneur est en lien permanent avec le Directeur Sportif et le Groupe Technique Ligue
- Ensemble avec le GTL ils constituent **l'Équipe Technique Ligue (ETL)**
- Il partage des réflexions lors de réunions en visioconférence, lors de séminaires et regroupements
- Cette ETL a pour mission d'uniformiser les pratiques à tous les niveaux
- Le Directeur Sportif, un élu de la Ligue AURA sont en lien avec la Fédération et la DTN



ETL Ligue Auvergne Rhône-Alpes Natation Course

« 72 Élus et Techniciens qui travaillent conjointement »



Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
 secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



Les Départements

Il est primordial de réaffirmer l'importance des départements dans la construction d'une natation régionale solide, en veillant à accompagner chaque nageur tout au long de son parcours.



Avec 87% des nageurs de compétition évoluant au niveau départemental, 10% au niveau de la Ligue, et seulement 3% atteignant le niveau national, l'impact des structures départementales apparaît évident.

Elles forment le socle indispensable de notre natation de course, tant à l'échelle de la Ligue qu'à l'échelle nationale.

Bien que le département puisse sembler, en apparence, une entité fédérale à part, il est pour nous une composante incontournable de la stratégie sportive de la Ligue. C'est souvent dans une « petite » structure départementale que le champion de demain apprend à nager. Pour qu'un nageur puisse atteindre un plus haut niveau, il doit bénéficier d'une pratique régulière et de compétitions stimulantes dès le niveau départemental, favorisant des apprentissages significatifs et un développement progressif. Chaque club, garant du projet sportif de ses nageurs, organise ce parcours en tenant compte de la vie extra-sportive de chacun, en cohérence avec l'épanouissement personnel et sportif.

Les Comités Départementaux représentent les premiers maillons dans cette dynamique, en lien direct avec le projet sportif de chaque nageur et sa concrétisation sur le terrain. Il apparaît donc crucial de donner une attention particulière à la natation départementale si nous souhaitons hisser le niveau général de la Ligue. La diversité des niveaux au sein des clubs – où tous les nageurs, quel que soit leur niveau, s'entraînent ensemble – contribue à la création d'une dynamique de performance bénéfique pour tous : des nageurs départementaux plus performants stimuleront les nageurs de niveau Ligue, qui à leur tour encourageront ceux du niveau national, renforçant ainsi la chaîne de progression. Cette densification de l'adversité est, selon nous, une clé pour éléver le niveau de pratique.

C'est pourquoi nous souhaitons que les départements s'intègrent étroitement à la stratégie sportive de la Ligue, afin que nous puissions progresser ensemble vers les plus hauts niveaux de performance.



Nos attentes

Ainsi, nous attendons des départements

- **Qu'ils fixent des objectifs aux nageurs.** Le département doit organiser des compétitions échéances (championnats départementaux) de qualité, à hauteur de l'investissement des nageurs qui, chaque jour, s'engagent dans leur pratique sportive. *Une belle compétition, avec série - finale*
- **Qu'ils offrent de nombreuses opportunités de se préparer et de se former.** Organiser des compétitions sur des durées courtes qui permettent d'avancer étape par étape dans la construction du nageur, et de répondre aux besoins de tout type d'ambition. *Nous privilégions les compétitions à la journée, avec plusieurs épreuves, classement au temps*
- **Qu'ils impulsent des initiatives d'organisation de meetings sur le territoire.** Ces meetings permettront selon le format :
 - De se préparer (répéter des courses sur un format série-finale)
 - De se confronter à des nageurs venus d'autres départements ou de niveau départemental
 - De participer à des formules différentes selon la proposition de l'organisateur (exemple : relais, courses à l'Australienne, etc.)

Enfin, d'une manière très générale, le département veillera que le programme des compétitions organisées sur son territoire permette aux nageurs de vivre des expériences avec différents niveaux de contraintes, parfois dans la facilité, parfois en dehors de la zone de confort des nageurs. Les échéances de fin de cycle doivent servir de tremplin pour passer un jour au niveau supérieur.

Un regard sur le parcours du nageur

La natation départementale est le véritable vivier du haut niveau. Dans une vision simple et réductrice, il y aurait les nageurs de Haut Niveau d'un côté, la masse, et les débutants à l'autre bout de la chaîne. C'est une vue de l'esprit totalement erronée. La natation départementale est en réalité le début de tous les parcours. N'importe quel athlète de Haut Niveau a commencé en qualité de débutant dans son département.

Ainsi, nous pensons qu'il faut attacher une attention particulière à la dynamique départementale dans la mesure où il s'agit du début du parcours d'un nageur élite. C'est le point de départ d'une carrière. C'est à ce moment-là qu'un nageur peut commencer à se projeter, ou décider de ne pas continuer.

De fait et conformément aux recommandations fédérales, nous pensons que la majorité du programme de compétition des Avenirs et des Benjamins doit être impulsée par le département. Si certains entraîneurs feront le choix d'emmener des nageurs Benjamins sur des meetings nationaux, si la ligue peut proposer une échéance de fin d'année pour les meilleurs, le plus gros du travail reste à accomplir par le département.

C'est à lui que revient la charge de proposer des programmes les plus stimulants possibles, mais aussi les plus favorables à l'apprentissage de ces jeunes nageurs, futures élites de la natation régionale, nationale, internationale.

Nous souhaitons aussi que ces catégories soient axées sur le développement plus que sur la performance, les championnats de France Benjamins n'étant pas une finalité dans la carrière d'un athlète, il est important de prendre conscience qu'extrêmement peu des meilleurs nageurs jeunes se retrouvent au plus haut niveau national et mondial.

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



Nous souhaitons que les départements s'appuient sur l'existant à travers les actions suivantes :

- Création de nouveaux formats de compétitions
- Regroupement Interdépartementaux
- Mise en forme de calendriers départementaux communs à celui de la Ligue AuRA
- Valoriser les compétitions par équipes
- Vivre des nouvelles situations lors de regroupements départementaux
- Partage d'expériences entre les entraîneurs
- Valorisation des Trophées U11*
- Valorisation des Trophées des U13*
- Interclubs U11 – U13-U15
- Coupe de France des Départements*

Les sujets concernant cette catégorie restent nombreux. Une forte mobilisation et implication de tous les acteurs (nageurs, parents, entraîneurs, élus, clubs, officiels, bénévoles...) permettront de proposer à ces jeunes nageurs une activité ludique, sportive, riche d'expérience afin de pérenniser leur activité et leur épanouissement.

Cf : Annuel règlement FFN*

Nous incitons vivement les départements et les entraîneurs à se référer au chapitre "Orientations Techniques et Sportives" de l'Annuel Règlement FFN. Cette démarche réflexive sera précieuse pour orienter les entraîneurs et les élus dans la sélection des programmes de compétitions.

Formation continue des entraîneurs :

L'idée est d'accompagner la formation de nos entraîneurs dès les plus jeunes catégories. Les inciter à concevoir leurs interventions en fonction de leurs convictions, mais surtout en fonction du public qu'ils côtoient et des moyens dont ils disposent pour leur proposer une progression optimale, inscrite dans du moyen terme, voir long terme.

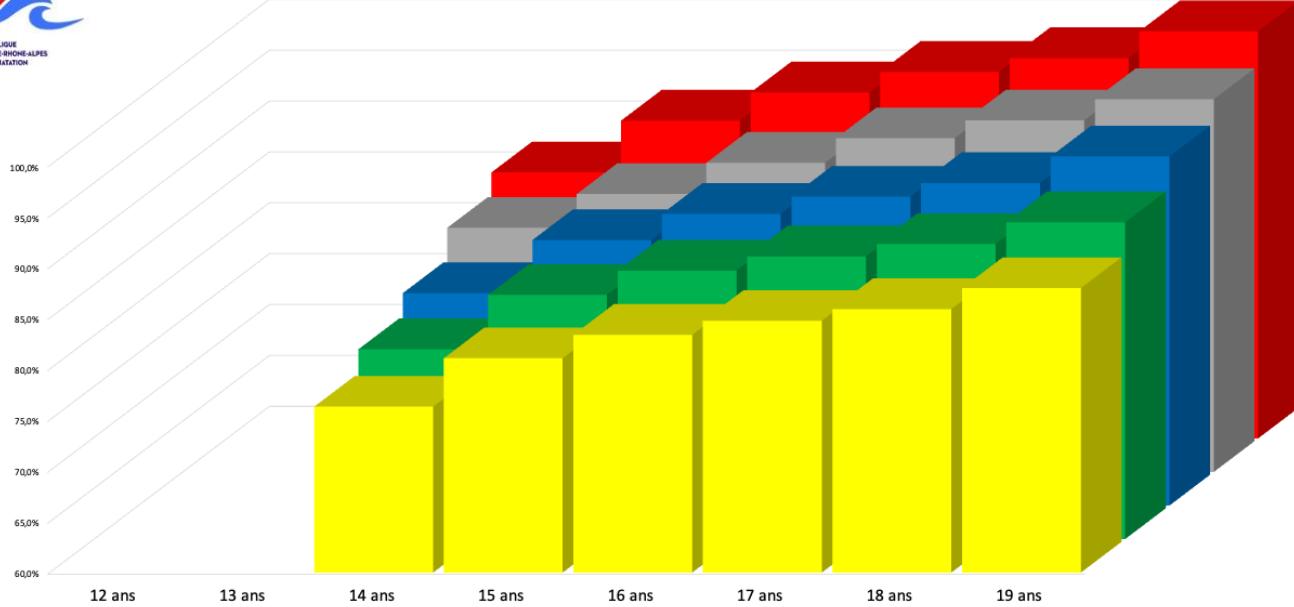
Faire de la performance consécutive à une confrontation leur objectif principal. Comment nager mieux sans nager plus. Délaisser le mythe du kilométrage. Ainsi, le « chrono » n'est plus central. On peut gagner et progresser à tous les niveaux de pratique, sans être obnubilé par ce que représente artificiellement le niveau national.

Les Comités départementaux et la Ligue doivent s'emparer de cette philosophie comme fil rouge.





■ Meeting Jaune ■ Meeting Vert ■ Chpts de Ligue ■ Challenge National ■ Chpts Nationaux



Notes concernant ce graphique :

Il s'agit d'un visuel sur l'évolution des temps des différentes grilles proposées (dans cet exemple, concernant le 100 NL messieurs), en fonction du niveau et de l'année d'âge*.

Les performances sont exprimées en pourcentage du niveau national (dans cet exemple, en pourcentage du temps de qualification élite au 100 NL).

On observe la cohérence des paliers entre eux, au regard de l'évolution naturelle des nageurs et en comparaison entre les différents niveaux.

On se rend également compte que pour passer d'une marche à l'autre sur un niveau ligue (bleu), il est cohérent de commencer par franchir le niveau jaune, puis vert en cours de saison, avant de revenir à un niveau bleu. De la même manière, il est cohérent pour un nageur de niveau national, d'évoluer au niveau ligue (bleu) en début de saison avant de reprendre sa qualification.

* À noter que pour les années 12 et 13 ans, il n'y a pas de grille « figée », cette dernière étant établie à l'issue du ranking de l'année correspondante (dans cet exemple, le temps est celui de l'année 2023).

**Moyenne de toutes les performances réalisées au 100 NL, sur base de données Fédérale depuis sa création, par années d'âges..

