



Avant-Propos

du Programme Sportif Natation Course

Saison 2024-2025



Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon

Organisation Sportive

Période de janvier 2025 à Décembre 2025

Version du 16 septembre 2024





Avant-Propos

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme sportif Natation Course 2025 du Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon.

Cette édition s'inscrit dans la continuité de la saison passée, toujours dans la lignée du programme régional qui a été engagé depuis février 2022.

L'Equipe Technique Départementale est en place depuis janvier 2023. Elle tente de déployer une stratégie pour l'ensemble des catégories. Bien que les catégories cibles, au niveau départemental, sont les avenirs et les benjamins, nous faisons en sorte de ne pas oublier les juniors-séniors, notamment celles et ceux de niveau départemental afin de leur proposer un circuit attrayant.

Le Comité a intégré les réformes à son calendrier. Nous vous invitons à lire attentivement le parcours des Avenirs et les parcours des Benjamins.

En espérant que ce document vous apportera les informations nécessaires pour mener à bien votre saison sportive.

Bonne lecture à tous

Les membres du Groupe Technique Départemental





Le Parcours des Avenirs

Cette catégorie est importante. C'est le début de la carrière du nageur, le moment où le nageur construit les bases de sa formation.

Le Comité continuera à valoriser les Trophées Départementaux, en laissant la liberté aux clubs de les intégrer dans leurs compétitions, organisés par les clubs eux-mêmes. La poursuite de ces Trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

L'essentiel étant, à ces âges, de proposer des réunions courtes qui viseront à mettre le plus longtemps possible chaque nageur en action dans un temps de réunion le plus court possible.

Sur le règlement national, il est indiqué :

« Tout au long de la saison, lors de chaque compétition (déclarée à minima par le Comité Départemental), les réussites aux épreuves composant l'un ou l'autre des deux Trophées seront compilées dans la base fédérale, sans considération de temps ou de points réalisés. Chaque Trophée sera automatiquement attribué à tout Avenir qui aura réussi les 4 épreuves du « 4 nageur » et/ou les 3 épreuves du « nageur complet ».

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci (sur la quasi-totalité de la saison – entre le 1^{er} janvier et le 18 décembre). »

Nous vous rappelons la composition de chaque Trophée :

⇒ **Trophée Avenirs du 4 nageur :**

- **10 ans et moins :** 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre
- **11 ans :** 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre

⇒ **Trophée Avenirs du nageur complet :**

- **10 ans et moins :** 25 de spécialité (25 papillon ou 25 dos ou 25 brasse) et 200m nage libre
- **11 ans :** 50 de spécialité (50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse), 100 4 nages et 400 nage libre



L'ETD réfléchit à comment récompenser l'ensemble des Avenirs qui émergeront sur les listes des Trophées du 4 nageur et du nageur complet.

Circuit Natathlon Avenirs : ce circuit de 3 compétitions à pour objectif d'amener les nageurs de la catégorie Avenirs à se développer et se réaliser lors des compétitions. Cette période aura pour finalité les Championnats du Rhône Eté catégorie Avenirs.

Ces 3 étapes du Natathlon Avenirs permettent aux nageurs et nageuses de cumuler les participations aux différentes épreuves :

-A11 : 400 nage libre, 200 4 nages, 100 papillon, 100 dos, 100 brasse, 100 nage libre.

-A10 et moins : 200 nage libre, 100 4 nages, 50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre.

Les 8 meilleures filles et garçons du classement seront récompensés lors des Championnats du Rhône Avenirs Eté, qui sera la dernière compétition départementale pour cette catégorie.





Le Parcours des Benjamins

« L'accès à la performance ne se réduit pas à un seul chemin, ainsi nous n'envisageons pas d'opposer spécialisation et polyvalence, plutôt que d'imposer cette dernière, nous avons préféré qu'elle s'impose d'elle-même à nos athlètes et à nos entraîneurs comme une voie – peut-être une plus que d'autres – à privilégier pour accéder au plus haut niveau.

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits entre le 1^{er} janvier et le 24 novembre que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

La participation à ces deux trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Le classement sera établi à partir du cumul des points correspondant aux meilleures performances réalisées par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25m et/ou 50m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.



Aucun temps de conversion ne sera appliqué pour faire le cumul des points marqués. Les meilleures cotations seront prises en compte sur chaque épreuve, que ce soit en bassin de 25m ou en bassin de 50m.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci. »

Cf. Règlement national





- ⇒ **Trophées du 4 nageur, au cumul des points marqués**
 - **12 ans** : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.
 - **13 ans** : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.
- ⇒ **Trophées du nageur complet, au cumul des points marqués :**
 - **12 ans** : 50m de spécialité (50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse, le meilleur pris en compte), 200 4 nages et 800m nage libre.
 - **13 ans** : 50m de spécialité (50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse, le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800m nage libre ou 1500m nage libre (le meilleur pris en compte).

Les 8 premières et 8 premiers nageurs des Trophées Benjamins seront mis à l'honneur en début de compétition lors de la première étape du Natathlon Benjamins. Les nageurs(es) classé(e)s de 1 à 3 recevront une médaille, les nageurs(es) suivant(e)s, un diplôme.

Qualificatif aux Championnats de France Benjamins : les nageurs finissant dans les premiers à ces Trophées (au classement national) sont qualifiés d'office aux Championnats de France Benjamins et seront libres de s'engager sur les courses de leurs choix, sans limitation en nombre d'épreuves.

Circuit Natathlon Benjamins : ce circuit de 3 compétitions à pour objectif d'amener les nageurs de la catégorie Benjamin à se développer et se réaliser lors des compétitions. Cette période aura pour finalité les Interclubs Benjamins et les Championnats du Rhône Eté catégorie Benjamin.

Ces 3 étapes du Natathlon Benjamins permettent aux nageurs et nageuses de cumuler les participations aux différentes épreuves :

-B12 : 400 nage libre, 200 4 nages, 100 papillon, 100 dos, 100 brasse, 100 nage libre.

-B13 : 800 nage libre, 400 4 nages, 100 papillon, 100 dos, 100 brasse, 100 nage libre.

Les 8 meilleures filles et garçons du classement seront récompensés lors des Interclubs Benjamins.



Les Sélections Départementales

A l'image des saisons précédentes, les entraîneurs des Sélections Départementales Avenirs et Benjamins proposeront des critères de sélection et des rassemblements.

⇒ Sélection Avenirs

Cette sélection est réservée aux nageurs (euses) de la catégorie Avenirs (A10 et A11), nés en 2014 et 2015.

La Sélection sera faite à partir des nageurs apparaissant au Ranking départemental du 100m 4 Nages, sur la saison en cours. Les 10 meilleures filles Avenirs et les 10 meilleurs garçons Avenirs formeront la Sélection de 16 nageurs et 4 remplaçants.

Les performances seront prises en compte jusqu'à la 2^{ème} étape du Natathlon Avenirs, le dimanche 20 avril 2025.

La liste des sélectionnés sera publiée à la suite. Nous demandons aux clubs et aux entraîneurs de nous faire un retour avant le 10 mai 2025, de la participation ou non des nageurs, afin d'éventuellement repêcher des nageurs pour compléter les équipes.

Organisation du regroupement à définir, gérés par le Comité Départemental.

La Coupe Catherine PLEWINSKI aura lieu les 24 et 25 mai 2025, à Issoire.

Il s'agit d'une compétition par équipe Mixte de 8 nageurs : 4 Filles et 4 Garçons. Le Comité formera 2 équipes.

Chaque nageur (se) participera à 2 épreuves individuelles (un 100m parmi 100m Papillon, 100m Dos, 100m Brasse, 100m Nage Libre et le 100m 4 Nages pour tous) et à 2 relais (4x50 4N Mixte et 8x50m Nage Libre). Une nageuse et un nageur participeront obligatoirement sur les 100m de spécialité.

Entraîneurs : Marie SALA, Fabien BOIRON-BOIREL

⇒ Sélection Benjamins

Rappel :

Les sélectionnés filles et garçons 2024 se sont qualifiés pour la finale nationale à Dunkerque

La Coupe de France des Départements 2025 aura lieu les 14 et 15 juin, à Roanne.

Entraîneurs : Shannon ANANI, Grégory GOBY, Olivier VERBRUGGHE.

