



**Projet Sportif  
Natation Course  
Comité départemental des  
Côtes d'Armor**

**Saison  
2021-2022**

## Présentation

### I. Objectifs Généraux

### II. Les catégories

#### 1. Avenirs

#### 2. Jeunes

#### 3. Juniors et +

##### a. Objectifs

##### b. Parcours

##### c. Actions

### III. Budget des actions

## Présentation

L'année qui vient de s'écouler a mis à rude épreuve le fonctionnement des clubs du département. Le comité a, plus que jamais, un rôle essentiel pour relancer la dynamique sportive départementale.

Cette année blanche est l'occasion d'ouvrir un nouveau chapitre de la natation costarmoricaine.

Plusieurs missions et projets ont été validés par le comité et la ligue de Bretagne pour la période 2019-2022. Nous pouvons noter pour la partie natation course :

- Le lancement et l'activité du CLE,
- Le suivi des activités de la TEAM,
- Le soutien technique aux clubs du département.

Le lancement en 2020 de Centre Labellisé d'Entraînement a été un moment important dans la vie du département. L'investissement du comité dans ce projet est conséquent et il convient de réfléchir à la meilleure façon de l'intégrer dans l'ensemble des actions déjà mis en place par le département (Avenirs, Jeunes, TEAM, ...).

Ce projet sportif a été proposé et validé par l'Équipe Technique Départementale et apporte une réponse homogène à l'ensemble des objectifs du comité.

## I. Objectifs Généraux

- Favoriser le développement de la natation costarmoricaine
- Identifier les nageurs à haut potentiel
- Offrir les conditions d'accès au haut niveau pour les nageurs du département en leur proposant :
  - Un accompagnement sportif,
  - Un accompagnement médical,
  - Un accompagnement financier.
- Mettre en avant l'investissement des nageurs
- Créer une cohésion départementale
- Communiquer sur la vitalité de la natation du 22
- Accompagner et reconnaître le travail de formation des clubs
- Créer une dynamique de formation départementale

## II. Les catégories

### 1. Avenirs

#### **Objectifs :**

- Promouvoir la formation du nageur
- Faire découvrir et donner envie de pratiquer la natation course
- Donner goût à la confrontation

#### **Actions :**

Quatres compétitions sont organisées avec au programme :

- Des épreuves de natation course : elles évoluent au fur et à mesure de la saison. Les nageurs se confrontent aux autres et peuvent montrer leur évolution d'apprentissage
- Les épreuves dites « d'évaluation technique » : un point technique est évalué sur les 4 journées afin d'observer l'évolution chez les jeunes nageurs
- Des ateliers ludiques pour découvrir les courses de relais et l'activité eau libre

Deux championnats départementaux avenir sont organisés, un par équipe, l'autre en individuel.

Deux regroupements avec des entraînements à thèmes et des activités de cohésion sont proposés durant la saison.

Une sélection des meilleurs nageurs du département participera à un meeting.

## 2. Jeunes

### Objectifs :

- Promouvoir la formation des nageurs
- Repérer et accompagner les nageurs à haut potentiel du département
- S'inscrire dans un projet pour défendre les couleurs du département

### Actions :

Les actions deviennent au fur et à mesure de la saison plus sélectives (critères évolutifs).

En parallèle du programme de la FFN et de la ligue de Bretagne de natation, quatre journées de compétition sont proposées à cette catégorie avec un programme complet. Chaque compétition concerne l'ensemble du département et rend la confrontation de plus en plus importante.

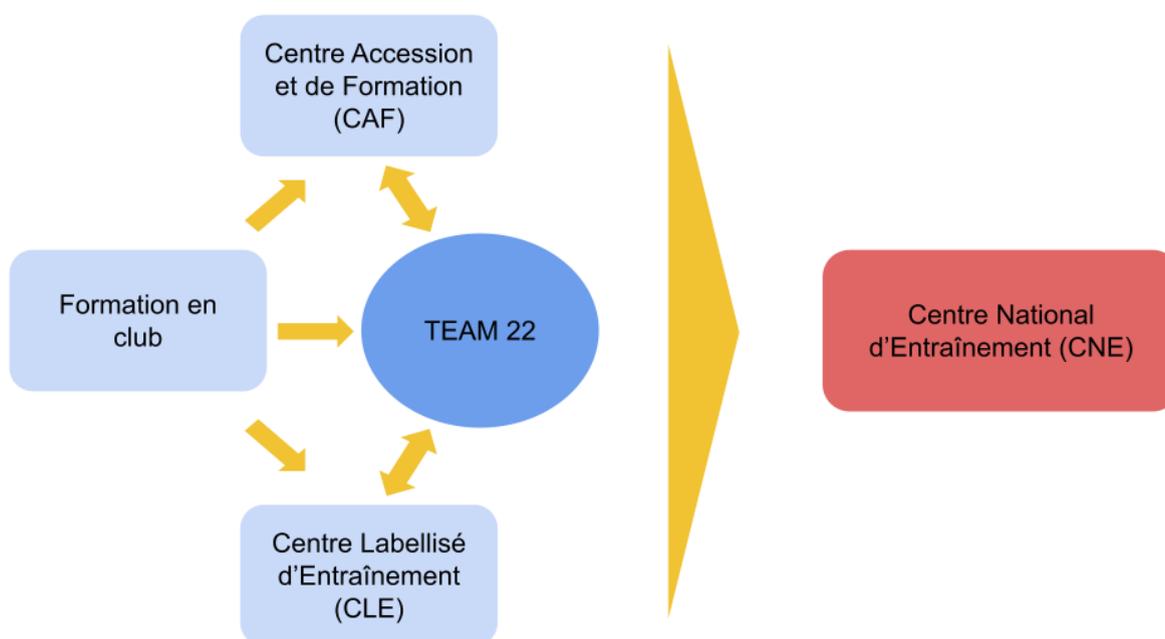
Deux stages sélectifs sont organisés au cours de la saison afin de faire découvrir au nageur les moyens à mettre en œuvre pour réaliser leurs projets.

Enfin, une sélection de nageurs participe à un meeting. À l'issue de ce meeting une équipe est constituée pour participer à la coupe des départements.

### 3. Juniors et +

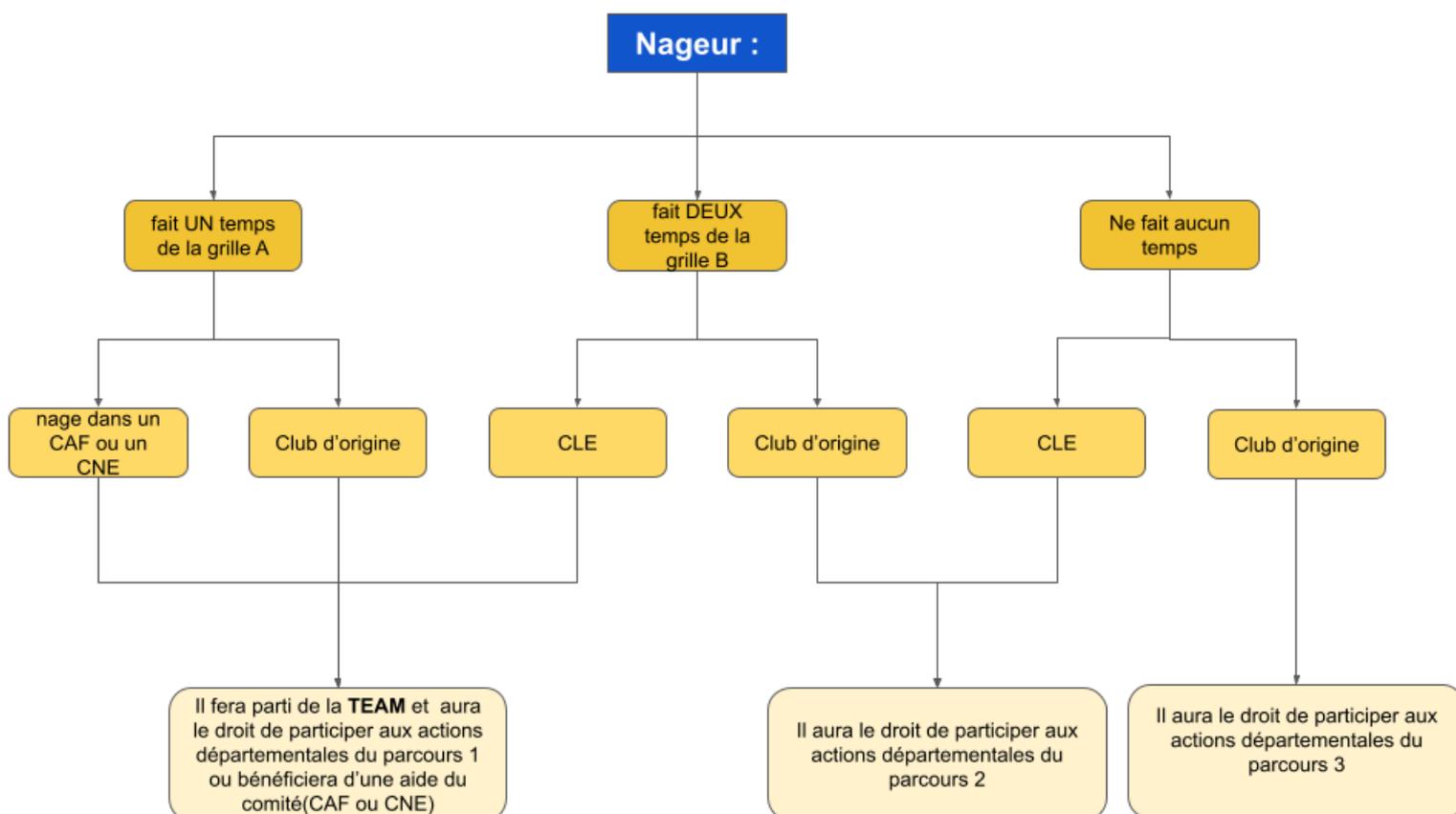
#### a. Objectifs :

- Donner envie au nageur de progresser
- Promouvoir l'accès au haut niveau
- Accompagner le nageur dans son projet sportif



## b. Les parcours :

Chaque nageur du département pourra s'identifier dans un des trois parcours proposés. Ces trois options ont été définies afin de prendre en compte le niveau sportif mais également l'investissement du nageur dans un projet sportif à long terme.



Les grilles de temps des différents parcours sont présentées en annexe.

Les temps sont à réaliser N-1 (ex : Pour entrer dans le parcours 1 lors de la saison 2021-2022, une nageuse née en 2008 devra avoir réalisé durant la saison 2020-2021 un temps de la grille A)

Afin de tenir compte du manque de compétition de la saison 2020-2021 les nageurs ont jusqu'au 31 décembre 2021 pour intégrer les parcours 1 et 2. Par ailleurs, il est proposé aux nageurs TEAM de reconduire automatiquement leur adhésion à celle-ci.

### c. Les actions :

Chaque parcours ouvre au nageur et à son entraîneur différentes actions et services mis en place par le comité.

	Nageur du parcours 1 (TEAM)	Nageur du parcours 2 (Hors TEAM)	Nageur du parcours 3 (Hors TEAM)
Suivi médical	OUI		
Regroupement	OUI		
stage 1	OUI	OUI	OUI
stage 2	OUI	OUI	
Stage 3	OUI		
Suivi RPE (Rate of Perceived Exertion)	OUI	OUI	
Suivi TRITON	OUI		
Actions de formation et d'information des nageurs et entraîneurs	OUI	OUI	OUI
Meeting Interrégional	OUI	OUI	
Meeting national	OUI		

Les nageurs du parcours 1 et du parcours 2 s'engagent en début d'année, en accord avec l'entraîneur et le bureau du club sur les actions auxquelles ils souhaitent participer. (En annexe, la fiche actions à remplir et à renvoyer avant le 30/09/2021).

Le nombre de places sur les actions étant limité la sélection se fera dans cet ordre :

- Nageurs du parcours 1 (TEAM)
- Nageurs du parcours 2 nageant en CLE
- Nageurs du parcours 2 nageant en clubs
- Nageurs du parcours 3

En cas d'un nombre trop important de candidats, la sélection se fera au regard de l'indice mondial de performance (IMP) des nageurs.

Les nageurs du parcours 1 et du CLE font l'objet d'une convention tripartite (Nageur, club, CD22).

### III. Budget des actions

Date	Actions du CD 22	Ouverte à	Nbre nag.	Coût / Nag.	Prise en charge CD 22	Prise en charge CD22 par nageur	Prise en charge Club par nageur	TOTAL CD22	TOTAL CLUBS	Total	
janvier 2022	Regroupement 1 avenir	Avenirs	32	20 €	50%	10,0 €	10,0 €	320 €	320 €	640 €	
avril 2022	Regroupement 2 avenir	Avenirs	32	20 €	50%	10,0 €	10,0 €	320 €	320 €	640 €	
mai 2022	Nat Ouest Avenir	Sélections	8	200 €	70%	140,0 €	60,0 €	1 120 €	480 €	1 600 €	
Hiver 2022	Stages Jeunes 1	Sélections Jeunes	32	380 €	37%	140,0 €	240,0 €	4 480 €	7 680 €	12 160 €	
Printemps 2022	Stages Jeunes 2	Sélections Jeunes	24	400 €	40%	160,0 €	240,0 €	3 840 €	5 760 €	9 600 €	
mai 2022	Nat' Ouest Jeunes	Sélections Jeunes	24	200 €	70%	140,0 €	60,0 €	3 360 €	1 440 €	4 800 €	
juin 2022	Coupe des départements	Équipe Jeunes	18	250 €	76%	190,0 €	60,0 €	3 420 €	1 080 €	4 500 €	
Aout 2021	Regroupement	Parcours 1 (TEAM)	14	50 €	100%	50,0 €	0,0 €	700 €	0 €	700 €	
Saison 2021-2022	Équipement	Parcours 1 (TEAM) + TEAM artistique	20	100 €	100%	100,0 €	0,0 €	2 000 €	0 €	2 000 €	
Automne 2021	Stage 1	Parcours 1 (TEAM)	12	400 €	50%	200,0 €	200,0 €	2 400 €	2 400 €	9 600 €	
		Parcours 2	6	400 €	30%	120,0 €	280,0 €	720 €	1 680 €		
		Parcours 3	6	400 €	30%	120,0 €	280,0 €	720 €	1 680 €		
Hiver 2022	Stage 2	Parcours 1 (TEAM)	12	850 €	50%	425,0 €	425,0 €	5 100 €	5 100 €	13 600 €	
		Parcours 2	4	850 €	30%	255,0 €	595,0 €	1 020,0 €	2 380 €		
Printemps 2022	Stage 3	Parcours 1 (TEAM)	12	1 000 €	50%	500,0 €	500,0 €	6 000 €	6 000 €	12 000 €	
janvier 2022	Meeting "Interrégional"	Parcours 1 (TEAM)	14	300 €	70%	210 €	90,0 €	2 940 €	1 260 €	7 200 €	
		Parcours 2	10	300 €	70%	210 €	90,0 €	2 100,0 €	900 €		
Avril/mai 2022	Meeting "France"	Parcours 1 (TEAM)	14	300 €	70%	210 €	90,0 €	2 940 €	1 260 €	4 200 €	
Saison 2021-2022	Championnats de france	QUALIFIÉS	6	300 €	70%	210 €	90,0 €	1 260 €	540 €	1 800 €	
septembre 2021	Suivis médical	Parcours 1 (TEAM)	12	100 €	100%	100,0 €	0,0 €	1 200 €	0 €	1 200 €	
Saison 2021-2022	Suivi RPE (rate perceived exertion)	Parcours 1 (TEAM)	12	50 €	100%	50,0 €	0,0 €	600 €	0 €	600 €	
		Parcours 2	20	50 €	100%	50,0 €	0,0 €	1 000 €	0 €	1 000 €	
Saison 2021-2022	Test Triton	Parcours 1 (TEAM)	15	50 €	100%	50,0 €	0,0 €	750 €	0 €	750 €	
Saison 2021-2022	Regroupement eau libre	Parcours 1, 2 & 3	20	20 €	50%	10,0 €	10,0 €	200 €	200 €	400 €	
Saison 2021-2022	Actions formation et information	Parcours 1 (TEAM)	30	30 €	100%	30,0 €	0,0 €	900 €	0 €	900 €	
Saison 2021-2022	Aide nageurs CAF/CNE	Parcours 1 (TEAM)	2	300 €	100%	300,0 €	0,0 €	600 €	0 €	600 €	
Saison 2021-2022	Entrainement bassins de 50m	Parcours 1 (TEAM)	10	360 €	100%	360,0 €	0,0 €	3 600 €	0 €	3 600 €	
								<b>Total</b>	<b>53 610 €</b>	<b>40 480 €</b>	<b>94 090 €</b>

### Grille A Dames (50m)

ÉPREUVES	Jeunes 3 2008	Junior 1 2007	Junior 2 2006	Junior 3 2005	Junior 4 2004	TC 2003 et av
50 nage libre	Participation Championnats de France Jeunes	00'29"47	00'28"93	00'28"39	00'27"99	00'27"99
100 nage libre		01'03"69	01'02"52	01'01"36	01'00"49	01'00"49
200 nage libre		02'18"33	02'15"81	02'13"28	02'11"38	02'11"38
400 nage libre		04'51"46	04'46"13	04'40"81	04'36"82	04'36"82
800 nage libre		09'58"71	09'47"78	09'36"84	09'28"64	09'28"64
1500 nage libre		19'11"08	18'50"05	18'29"03	18'13"26	18'13"26
50 dos		00'33"51	00'32"90	00'32"28	00'31"82	00'31"82
100 dos		01'12"53	01'11"21	01'09"88	01'08"89	01'08"89
200 dos		02'37"25	02'34"38	02'31"51	02'29"35	02'29"35
50 brasse		00'37"00	00'36"32	00'35"65	00'35"14	00'35"14
100 brasse		01'21"44	01'19"95	01'18"46	01'17"35	01'17"35
200 brasse		02'56"65	02'53"42	02'50"19	02'47"77	02'47"77
50 papillon		00'31"03	00'30"47	00'29"90	00'29"47	00'29"47
100 papillon		01'09"78	01'08"51	01'07"24	01'06"28	01'06"28
200 papillon		02'37"52	02'34"64	02'31"76	02'29"60	02'29"60
200 4 nages		02'38"81	02'35"91	02'33"01	02'30"83	02'30"83
400 4 nages		05'34"65	05'28"54	05'22"43	05'17"85	05'17"85

### Grille B Dames (50m)

ÉPREUVES	Jeunes 3 2008	Junior 1 2007	Junior 2 2006	Junior 3 2005	Junior 4 2004	TC 2003 et av
50 nage libre	00'30"95	00'30"41	00'29"87	00'29"33	00'28"79	00'28"79
100 nage libre	01'06"88	01'05"72	01'04"56	01'03"39	01'02"23	01'02"23
200 nage libre	02'25"28	02'22"75	02'20"23	02'17"70	02'15"17	02'15"17
400 nage libre	05'06"10	05'00"77	04'55"45	04'50"13	04'44"80	04'44"80
800 nage libre	10'28"79	10'17"85	10'06"92	09'55"98	09'45"04	09'45"04
1500 nage libre	20'08"89	19'47"87	19'26"84	19'05"82	18'44"80	18'44"80
50 dos	00'35"19	00'34"58	00'33"97	00'33"35	00'32"74	00'32"74
100 dos	01'16"18	01'14"85	01'13"53	01'12"20	01'10"88	01'10"88
200 dos	02'45"15	02'42"28	02'39"41	02'36"54	02'33"66	02'33"66
50 brasse	00'38"86	00'38"18	00'37"51	00'36"83	00'36"16	00'36"16
100 brasse	01'25"53	01'24"04	01'22"55	01'21"06	01'19"58	01'19"58
200 brasse	03'05"52	03'02"29	02'59"07	02'55"84	02'52"61	02'52"61
50 papillon	00'32"59	00'32"02	00'31"46	00'30"89	00'30"32	00'30"32
100 papillon	01'13"29	01'12"02	01'10"74	01'09"47	01'08"19	01'08"19
200 papillon	02'45"43	02'42"55	02'39"67	02'36"80	02'33"92	02'33"92
200 4 nages	02'46"79	02'43"88	02'40"98	02'38"08	02'35"18	02'35"18
400 4 nages	05'51"46	05'45"35	05'39"24	05'33"13	05'27"01	05'27"01

### Grille A Messieurs (50m)

ÉPREUVES	Jeunes 3 2007	Junior 1 2006	Junior 2 2005	Junior 3 2004	Junior 4 2003	TC 2002 et av
50 nage libre	Participation Championnats de France Jeunes	00'26"08	00'25"61	00'25"13	00'24"66	00'24"66
100 nage libre		00'56"86	00'55"83	00'54"79	00'53"76	00'53"76
200 nage libre		02'04"92	02'02"65	02'00"37	01'58"10	01'58"10
400 nage libre		04'25"29	04'20"46	04'15"64	04'10"82	04'10"82
800 nage libre		09'10"59	09'00"58	08'50"57	08'40"56	08'40"56
1500 nage libre		17'32"88	17'13"73	16'54"59	16'35"45	16'35"45
50 dos		00'29"78	00'29"24	00'28"69	00'28"15	00'28"15
100 dos		01'04"47	01'03"30	01'02"13	01'00"95	01'00"95
200 dos		02'21"26	02'18"69	02'16"13	02'13"56	02'13"56
50 brasse		00'32"63	00'32"03	00'31"44	00'30"85	00'30"85
100 brasse		01'12"22	01'10"90	01'09"59	01'08"28	01'08"28
200 brasse		02'38"47	02'35"59	02'32"70	02'29"82	02'29"82
50 papillon		00'27"62	00'27"12	00'26"62	00'26"11	00'26"11
100 papillon		01'01"71	01'00"59	00'59"47	00'58"34	00'58"34
200 papillon		02'20"48	02'17"93	02'15"37	02'12"82	02'12"82
200 4 nages		02'22"43	02'19"84	02'17"25	02'14"66	02'14"66
400 4 nages		05'03"49	04'57"97	04'52"45	04'46"94	04'46"94

### Grille B Messieurs (50m)

ÉPREUVES	Jeunes 3 2007	Junior 1 2006	Junior 2 2005	Junior 3 2004	Junior 4 2003	TC 2002 et av
50 nage libre	00'27"74	00'27"27	00'26"79	00'26"32	00'25"84	00'25"61
100 nage libre	01'00"48	00'59"44	00'58"41	00'57"38	00'56"34	00'55"83
200 nage libre	02'12"87	02'10"59	02'08"32	02'06"05	02'03"78	02'02"65
400 nage libre	04'42"17	04'37"35	04'32"52	04'27"70	04'22"88	04'20"46
800 nage libre	09'45"63	09'35"62	09'25"61	09'15"60	09'05"59	09'00"58
1500 nage libre	18'39"88	18'20"73	18'01"59	17'42"45	17'23"30	17'13"73
50 dos	00'31"67	00'31"13	00'30"59	00'30"05	00'29"51	00'29"24
100 dos	01'08"57	01'07"40	01'06"23	01'05"06	01'03"89	01'03"30
200 dos	02'30"25	02'27"68	02'25"12	02'22"55	02'19"98	02'18"69
50 brasse	00'34"70	00'34"11	00'33"52	00'32"92	00'32"33	00'32"03
100 brasse	01'16"81	01'15"50	01'14"19	01'12"87	01'11"56	01'10"90
200 brasse	02'48"55	02'45"67	02'42"79	02'39"91	02'37"03	02'35"59
50 papillon	00'29"38	00'28"88	00'28"37	00'27"87	00'27"37	00'27"12
100 papillon	01'05"64	01'04"52	01'03"39	01'02"27	01'01"15	01'00"59
200 papillon	02'29"42	02'26"87	02'24"31	02'21"76	02'19"20	02'17"93
200 4 nages	02'31"49	02'28"90	02'26"31	02'23"72	02'21"13	02'19"84
400 4 nages	05'22"80	05'17"29	05'11"77	05'06"25	05'00"73	04'57"97

**Table de conversion fédérale  
Bassin de 25m => Bassin de 50m**

<b>ÉPREUVES</b>	<b>MAJORATION</b>	
	<b>Dames</b>	<b>Messieurs</b>
50 nage libre	0"70	0"70
100 nage libre	1"20	1"50
200 nage libre	2"90	3"60
400 nage libre	6"20	7"70
800 nage libre	12"90	15"90
1500 nage libre	24"50	30"10
50 dos	1"30	1"50
100 dos	2"30	3"00
200 dos	5"40	6"90
50 brasse	0"70	1"10
100 brasse	1"90	2"50
200 brasse	4"50	5"90
50 papillon	0"60	0"70
100 papillon	1"40	1"40
200 papillon	3"30	3"30
200 4 nages	3"40	4"10
400 4 nages	7"50	9"00

À remplir par le club de licence du nageur et à renvoyer avant le 15 octobre 2021 : cdnatation22@outlook.fr

Nom - Prénom du nageur	
Mail du nageur	
Mail du représentant légal	
Téléphone	
CLUB	
Numéro de licence	
Taille short	
Taille Tee-Shirt	

Actions <sup>(1)</sup>	Coût (estimation <sup>(2)</sup> )	Parcour 1 - TEAM			Parcour 2		
		Prise en charge CD 22	Reste à charge	OUI / NON	Prise en charge CD 22	Reste à charge	OUI / NON
Inscription Centre Labellisé d'Entrainement (uniquement pour les nageurs retenus)	200		200 €			200 €	
Suivi médical	100	100%	0 €				
Regroupement	50	100%	0 €				
stage 1	400	50%	200 €		30%	280 €	
stage 2	850	50%	425 €		30%	595 €	
Stage 3	1000	50%	500 €				
Suivi RPE (Rate of Perceived Exertion)	50	100%	0 €		100%	0 €	
Suivi triton	50	100%	0 €				
Actions de formation et d'information des nageurs et entraîneurs	30	100%	0 €		100%	0 €	
Meeting Interrégion	300		90 €		210 €	90 €	
Meeting France	300	reste à charge	90 €				
<b>TOTAL</b>	<b>3330</b>						

(1) Liste d'actions ouvertes aux nageurs du parcours 1 (TEAM) ainsi qu'aux nageurs du Parcours 2. Les actions tels que les regroupement Eau Libre feront l'objet d'une autre inscription.

(2) Le comité s'engage à ne pas dépasser le montant des actions proposées. Il adressera une facture trimestrielle au club (décembre, mars, juin). La dernière facture sera ajustée en fonction des coûts réels des actions de la saison.

Signature du Président

Signature du représentant légal