

# CDEN

## Compte rendu réunion de rentrée 2015

Le 12 septembre 2015 à la maison des sports



9H15

### Présents :

ANTOINE Nathalie	Maman de nageuse
ANTOINE Pauline et Mathilde	Nageuses
CANARELLI Anne	Maman d'un nageur
CANARELLI Marc	Papa d'un nageur et Président des Dauphins d'Aix sur Vienne
CANARELLI Baptiste	Nageur
CHABAUDIE Sandrine et Olivier	Parents de nageur
CHABAUDIE Matthieu	Nageur
Mme CHUM Sandrine	Maman d'une nageuse
CHUM Alice	Nageuse
DARTHOUT Hélène et Frédérique	Parents de nageuse
DARTHOUT Elisa	Nageuses
DEBORD Sophie	Maman d'une nageuse
DEBORD Ilona	Nageuse
DELHOUME Colette	Entraîneur des Dauphins d'Aix sur Vienne
DENIS Caroline	Maman de nageuse
PENICAUD Lou-Anne	Nageuse
DUTHEIL Armand	Président Comité Régional Limousin
DUTHEIL Gaëlle	Entraîneur du CDEN
GIRAULT Stéphane	Papa d'une nageuse
GIRAULT Laurie	Nageuse
GOURONG BARNY Gérard	Papa de nageur
GOURONG BARNY Florentin	Nageur
LABREGERE Alexandra et Rodolphe	Parents de nageur
LABREGERE Charlotte	Nageuse
MARJAULT Sophie	Maman de nageuse
MARJAULT Elodie	Nageuse

### Excusés :

Mr BARBERO Mathieu	Responsable technique de l'ASPTT Limoges
Mr BOULESTEIX Jacques	Président de l'ASSJ Vienne Glane
Mr CHUM Phaly	Papa de nageuse et Médecin chargé du suivi médical des nageurs
Mme CITERNE Anne	CTS Coordinatrice DRJSCS du Limousin
Mr M'RABET Taha	Responsable technique de l'ASSJ Vienne Glane
Mr PENICAUD Cédric	Papa de nageuse.
Mme PICARD Chantal	Présidente de l'ASPTT Limoges
Mme ROUSSIN Cécile	Présidente du Comité Départemental de Natation

## 1/Présentation

---

### OBJECTIF

Le CDEN a pour objectif l'apprentissage d'une pratique sportive pour faciliter l'accès vers le haut niveau et l'entrée au Pôle Espoir du Limousin à Limoges et/ou élever considérablement son niveau de performance.

### LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

#### PENDANT LE TEMPS SCOLAIRE :

#### **CES HORAIRES SONT MODULABLES SELON LES PERIODES ET LES NAGEURS**

Du Lundi au vendredi 2 entraînements par jour : de 12h10 à 13h30 (1h15) et de 17h30 à 19h30 (2h).

Le samedi matin : de 10h à 12h (2h).

Lieu : Léonard Limosin (25m) sauf le mercredi AM et le samedi Matin : Aquapolis (50m).

### LES ENTRAÎNEMENTS EN FONCTION DES EMPLOIS DU TEMPS

## 6<sup>ème</sup> Matthieu :

Etudes possibles: Mardi 16 à 17H/Jeudi 14 à 15H et de 16 à 17H/Vendredi 16 à 17H.

Entraînements : tous les créneaux.

REPOS mercredi AM et samedi matin.

## 5<sup>ème</sup> Alice et Baptiste :

Etudes possibles: Lundi de 11 à 12H/Mardi AM pas cours/Jeudi 16h à 17H+Vendredi 15 à 17H.

Entraînements : Lundi et jeudi 12H10 13H30/Vendredi midi 12H10 13H15/Tous les soirs.

Samedi matin à voir.

**Florentin 5<sup>ème</sup> C** : tout les midis 12H 12H55/merc 12H 13H30 + tout les soirs/REPOS à voir merc AM et sam Matin.

## 4<sup>ème</sup> 2 Charlotte, Ilona, Pauline, Elodie et Lou-Anne :

Etudes possibles: Jeudi et vendredi : 16h/17H

Entraînements : Lundi, mardi et jeudi : 12H10 13H30/Vend : 12H10/12H55/Tous les soirs

+ Samedi matin à voir.

## 3<sup>ème</sup> 2 Laurie, Elisa et Mathilde :

Etudes possibles: Mardi 11H12H/Jeudi et vendredi 16h 17H

Entraînements : Mercredi, jeudi, vendredi 12H10 13H30/Lundi (semestre 1) et mardi : 18H10 19H30

Lundi (semestre 2) merc, jeudi et vend : 17H30/19H30 + Samedi matin.

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (limosin ou aquapolis) ET JOURS FERIES (à limosin) :

De 10H à 12H et de 17H à 19H : CES HORAIRES SONT MODULABLES.

## 2/Présentation des 12 nageurs :

---

**Benjamins 1<sup>ère</sup> année : 6<sup>ème</sup> 2 à Léonard Limosin**

✘ **CHABAUDIE Matthieu**

ASPTT LIMOGES

1<sup>ère</sup> année au CDEN

**Benjamins 2<sup>ème</sup> année : 5<sup>ème</sup> 2 à Léonard Limosin : 2<sup>ème</sup> année au CDEN**

✘ **CANARELLI Baptiste**

DAUPHINS D'AIXE SUR VIENNE

✘ **CHUM Alice**

DAUPHINS D'AIXE SUR VIENNE

✘ **GOURONG BARNY Florentin**

ASPTT LIMOGES

5<sup>ème</sup> C à Beaupeyrat

✘ **MARJAULT Elodie**

ASSJ VIENNE GLANE

4<sup>ème</sup> 2

**Minimes 1<sup>ère</sup> année : 4<sup>ème</sup> 2 à L.Limosin, ASPTT LIMOGES**

✘ **ANTOINE Pauline**

1<sup>ère</sup> année au CDEN

✘ **DEBORD Ilona**

1<sup>ère</sup> année au CDEN

✘ **LABREGERE Charlotte**

1<sup>ère</sup> année au CDEN

✘ **PENICAUD Lou-Anne**

3<sup>ème</sup> année au CDEN

**Minimes 2<sup>ème</sup> année : EN 3<sup>ème</sup> 2 à L.Limosin : ASPTT LIMOGES**

✘ **ANTOINE Mathilde**

1<sup>ère</sup> année au CDEN

✘ **DARTHOUT Elisa**

1<sup>ère</sup> année au CDEN

✘ **GIRAULT Laurie**

3<sup>ème</sup> année au CDEN (6<sup>e</sup> +5<sup>e</sup>)

## 3/Présentation des calendriers des compétitions, des stages et des objectifs de saison.

---

**Le calendrier reste prévisionnel.** Voir annexes.

**Les jours fériés nagés (+ ponts) :** mercredi 11 novembre, jeudi 5 mai, lundi 16 mai.

- à la Toussaint : à Limosin **du mardi 20** au samedi 24 et du lundi 26 au vendredi 31 octobre.

- à Noël : Repos complet du 21 décembre au 27 décembre.

Stage à Limosin du lundi 28 décembre 10H au jeudi 31 janvier 2015 12H.

- **au mois de février** : Stage à Limosin OU a l'aquapolis du lundi 15 au samedi 20 février et du lundi 22 au vendredi 26 février.
- **à Pâques** : Repos complet la 1<sup>ère</sup> semaine.  
Stage hors région en bassin de 50 m du dimanche 17 au samedi 23 AVRIL.

### PROGRAMME SPORTIFS QUELQUES PRECISIONS :

*Quelques chiffres: nombre de benjamins Français classés à l'issue des natathlons pour les 2 dernières saisons :*

*Nombre de benjamins classés à l'issue des natathlons pour la saison dernière :*

SAISON 2014/2015 : FILLES : 4057/GARCONS : 3389

SAISON 2015/2016 : FILLES : 3102/GARCONS : 2624

*Nombre de benjamins classés à l'issue des trophées LZ :*

SAISON 2014/2015 : FILLES : 1973/GARCONS : 1662

SAISON 2015/2016 : FILLES : 765/GARCONS : 756

#### EPREUVES DES NATATHLONS :

CLASSEMENT SUR 10 EPREUVES :

sur les meilleures perf réalisées lors des 4 natathlons : (4 épreuves par natahlon)

**100 PAP+200 PAP+100 DOS+200 DOS+100BR+200BR+100NL+200NL+800NL+400 4N.**

#### ACCES AUX FINALES Trophée Lucien Zins (TLZ) :

**NATIONALE** : (10 épreuves) être dans les 136 meilleurs français les 2 catégories d'âge confondues.

**INTERREGIONALE** : ??? au niveau SUD OUEST.

**REGIONALE** : modalités de qualification pas encore définies : notre demande au niveau de la région Limousin : avoir nagé au moins 8 EPREUVES sur les 10 dont le 800m.

**EPREUVES LORS DES FINALES** : CLASSEMENT SUR 6 EPREUVES : donne accès selon le nombre de points «aux séries» pour les benjamins 2<sup>ème</sup> année pour la saison future.

**50 PAP+50 DOS+50BRASSE+50 CR+400 NL+200 4N**

#### LES OBJECTIFS SPORTIFS :

**ils sont déterminés en fonction du niveau de départ de chaque nageur et sont amenés à évoluer au cours de l'année en fonction de l'adaptation et de l'évolution de chacun.**

#### Matthieu

-se qualifier au **Trophée Interrégional ou régional Lucien Zins.**

#### Alice, Elodie, Florentin et Baptiste :

- se qualifier au **Trophée Interrégional ou national Lucien Zins.**

(- OU participer au Trophée Régional Luciens Zins.)

- ET totaliser le nombre de points nécessaire au trophée, pour être de **série interrégionale** (filles 4800, garçons 4050 pts) ou **série nationale** (filles 5900, garçons 5450) pour l'année prochaine.

#### Laurie, Ilona et Charlotte

-se qualifier aux **championnats de France N2** hiver et été et être de **série interrégionale** (ou régionale) l'année prochaine (voir grilles de séries\*) en réalisant 2 performances de la grille lors d'une compétition de référence (CH REG ETE, CH FR N2 50M Hiver et été, COUPE DE FR des régions, CH FR MINMES).

#### Lou-Anne, Pauline, Mathilde et Elisa

-se qualifier aux **Championnats de France minimes** et aux **championnats de France N2** hiver et été et être de **série interrégionale ou nationale** l'année prochaine (voir grilles de séries\*) en réalisant 2 performances de la grille lors d'une compétition de référence.

\*site [ffnextranat/natation/suivi des perf/grilles de serie](http://ffnextranat/natation/suivi-des-perf/grilles-de-serie)

### 4/Équipement obligatoire.

**Matériel d'entraînement dans l'eau** : bonnets, lunettes, pull buoy, planche, élastique, petites palmes, gourde ou bouteille, tuba frontal. Pour les minimes petites plaquettes de doigts.

**Matériel d'entraînement hors de l'eau** : Corde à sauter, running, 2 tee-shirts, un short.

## 5/Encadrement et engagements aux compétitions.

---

### **Encadrement :**

Lors des interclubs et en cas d'absence de Gaëlle l'encadrement se fait par un entraîneur du club.

Pour toutes autres compétitions l'encadrement au bord du bassin se fait par Gaëlle, à l'exception des compétitions UNSS qui seront encadrées par un professeur d'EPS : Mr Rozier ou Mme Fuselier.

### **Engagements :**

Les engagements se font par le club. Le choix des épreuves est déterminé par Gaëlle, à l'exception des interclubs.

## 6/Scolarité.

---

Chaque professeur ayant un nageur dans sa classe aura connaissance de l'emploi du temps journalier du nageur (scolaire + sportif) et des dates de participation aux compétitions.

Une étroite collaboration se met en place cette année avec les professeurs d'EPS pour permettre des absences en cours d'EPS avant les grandes échéances compétitives pour éviter les blessures ou une pratique non adaptée à la préparation de la compétition.

Si les nageurs rencontrent des difficultés scolaires, nous verrons s'il est possible de mettre en place un soutien scolaire. Mme FUSELIER professeur d'EPS coordonne les relations établissement CDEN.

## 7/Médical.

---

### **SUIVI MEDICAL AVEC PHALY CHUM MEDECIN DES SPORTS :**

Passage d'un électrocardiogramme et 2 consultations réparties dans la saison sportive.

*POUR INFORMATION ET SI BESOIN*

*Kinésithérapeute spécialisé dans les problèmes d'épaule ARNOLD Dunkan (Isle).*

*ENCADREMENT MEDICAL DU PÔLE :*

*Kinésithérapeute : Romain TROISPOUX (Landouge).*

*Ostéopathe : Richard FRONTY (Limoges).*

*Diététicien : Sylvain JOUVEAUD (Limoges).*

## 8/Suivi individuel.

---

Un suivi trimestriel sera fait avec chaque nageur sur l'adaptation, le comportement, la scolarité et les performances.

## 9/Finances.

---

La Participation parentale 550 €.

Les sommes qui suivent sont amenées à diminuer si nous trouvons des partenaires privés :

Un équipement short tee-shirt et bonnet de bain avec le logo du CDEN et les prénoms sera proposé aux nageurs désireux pour une somme maximum de 25 euros.

Une participation des parents pour le stage de Pâques sera demandée à une hauteur n'excédant pas 250 euros.

Nous partirons en stage seulement si toutes les familles peuvent participer sinon nous resterons à Limoges.

## 10/Les partenaires.

---

### **Institutionnels :**

Ministère des Sport et de la vie associative,

CNDS,

Conseil Général 87,

Conseil Régional Limousin (emploi associatif),

Ville de Limoges.

### **Privés :**

A rechercher (dossier mécénat en cours de préparation) ;

# ANNEXES

## CALENDRIER PROVISOIRE DES COMPETITIONS 2015/2016

### BENJAMINS

---

#### OCTOBRE 2015

SA 17 ET DI 18 : rencontre départementale benjamins à GUERET 3 réunions : samedi AM et dimanche.

VACANCES DE TOUSSAINT DU 19/10 AU 1/11 : STAGE DU MA 20 AU SA 24 ET DU LU 26 AU VE 30 OCTOBRE.

#### NOVEMBRE 2015

(SA 7 et DI 8 : Championnats interclubs toutes catégories à St Junien.)

SA 21 et di 22 : 1ère rencontre jeunes de la HV (4 réunions) à *Limoges beaublanc*.

#### DECEMBRE 2015

SA 12 : Interclubs 1<sup>er</sup> plot à Ussel.

VACANCES DE NOEL DU 21/12 AU 3/01 : STAGE DU LU 28 AU JEU 31 (que le matin pour le 31) JANVIER.

#### JANVIER 2016

SA 30 : Interclubs 2<sup>ème</sup> plot à St Lazare.

#### FEVRIER 2016

SA 6 : 1<sup>er</sup> PLOT Natathlon à St Léo.

VACANCES DE FEVRIER DU 15 AU 28/02 : STAGE DU LU 15 AU SA 20 ET DU LU 22 AU VE 26 FEVRIER.

#### MARS 2016

SA 12 : 2<sup>ème</sup> PLOT Natathlon à Ussel.

AVRIL 2016 (DI 3 : challenge de st Junien.)

VACANCES DE PAQUES DU 11/04 AU 24/04 : STAGE DU DI 17 AU SA 23 MAI.

SA 30 : 3<sup>ème</sup> PLOT Natathlon à La Souterraine.

#### MAI 2016

(DI 22 : 2<sup>ème</sup> rencontre jeunes de la HV (2 réunions) AQUAPOLIS LIMOGES.)

Di 29 : 4<sup>ème</sup> PLOT Natathlon à La Souterraine.

#### JUIN 2016

SA 18 et DI 19 : Coupe de France des départements, **sélection départementale** : 22 nageurs, 11 filles et 11 garçons à St Junien.

(Sa 25 et Di 26 : TROPHEE REGIONAL LUCIEN ZINS A LIMOGES 50M *beaublanc*.)

#### JUILLET 2016

Sa 4 et di 5 : TROPHEES INTERREGIONAL A PAU OU NATIONAL LUCIEN ZINS A BETHUNE.

### MINIMES

---

#### OCTOBRE 2015

SA 17 ET DI 18 : 1<sup>ère</sup> journée régionale à GUERET (3 réunions).

VACANCES DE TOUSSAINT DU 19/10 AU 1/11 : STAGE DU MA 20 AU SA 24 OCTOBRE ET DU LU 26 AU VE 31/11.

#### NOVEMBRE 2015

SA 7 et DI 8 : Championnats interclubs toutes catégories à St Junien.

SA 21 et di 22 : championnat départemental hiver (4 réunions) à *Limoges St Lazare*.

#### DECEMBRE 2015

SA 5 ET DI 6 : Championnat régional hiver PCL à BRIVE.

DU VE 18 AU Di 20/12/15 : Championnat N2 hiver 25M A ANGOULEME.

VACANCES DE NOEL DU 21/12 AU 3/01 : STAGE DU LU 28 AU JEU 31 (que le matin pour le 31) JANVIER.

#### JANVIER 2016

SA 16 ET Di 17/01/16 : 2<sup>ème</sup> journée régionale à BEAUBLANC (3 réunions).

SA 30/01/16 : Interclubs minimales à LIMOGES St Lazare.

#### FEVRIER 2016

SA 6 ET DI 7/02/16 : 3<sup>ème</sup> journée régionale à St Léonard (3 réunions).

VACANCES DE FEVRIER DU 15 AU 28/02 : STAGE DU LU 15 AU SA 20 ET DU LU 22 AU VE 27 FEVRIER.

#### MARS 2016

DU VE 18 AU Di 20/03/16 : Championnat N2 hiver 50M A LIMOGES.

#### AVRIL 2016

(Du 29/03 au 3/04/16 : Championnats de France Elites et jeunes à MONTPELLIER) / (DI 3/04/16 : challenge de st Junien.)

SA 11 et Di 12/04/16 : 1<sup>er</sup> meeting LIMOUSIN AQUAPOLIS.

VACANCES DE PAQUES DU 11/04 AU 24/04 : STAGE DU DI 17 AU SA 23 MAI.

#### MAI 2016

VE 6 et SA 7/05/16 : Coupe de France des régions.

DI 22/05/16 : 2<sup>ème</sup> rencontre jeunes de la HV (2 réunions) AQUAPOLIS LIMOGES.

#### JUIN 2015

Sa 11 et Di 12/06/16 : Championnat Régional PCL été à BRIVE 50M.

SA 25 et Di 26/06/16 : Championnats Départementaux été (4 réunions) à *Limoges beaublanc 50M*.

#### JUILLET 2015

DU 8 AU Di 10/07/16 : Championnat N2 été 50M.

du 21 au 25/07/16 : Championnat de France Minimes à Amiens.

FIN DE LA SAISON SPORTIVE LE 10 OU LE 25 JUILLET.