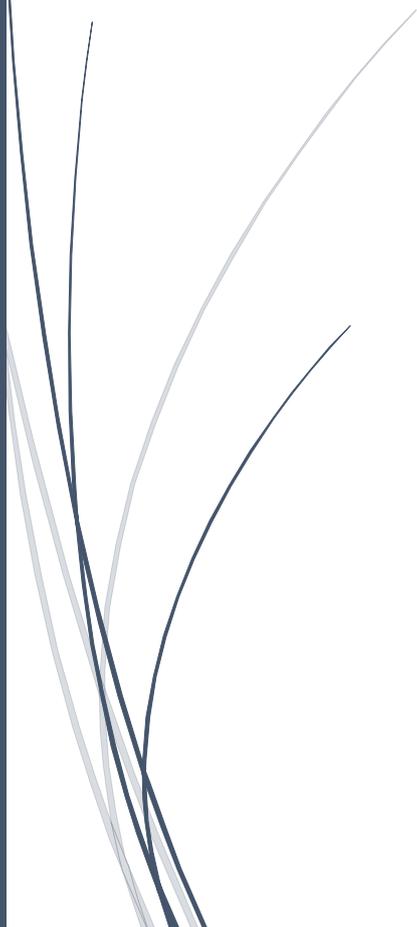




GUIDE D'ENTREE EN COMPETITION



BIENVENUE DANS LE MONDE DE LA NATATION COMPETITIVE !

Votre enfant intègre pour la première fois un groupe de nageurs compétiteurs.

Ce guide s'adresse à vous, parents.

Vous y trouverez des repères pour l'accompagner tout au long de son parcours sportif, dans un cadre bienveillant et structuré et comprendre le monde de la natation compétitive.

STYLES DE NAGE

La natation course regroupe **plusieurs styles de nage** :

- **Nage libre**
- **Dos**
- **Brasse**
- **Papillon**
- **4 nages** (enchaînement des quatre styles dans un ordre précis)

Les épreuves peuvent être disputées **en individuel** ou **en relais**.

Il existe **plusieurs distances** :

- **Courtes** : 50 m, 100 m
- **Moyennes** : 200 m, 400 m
- **Longues** : 800 m, 1500 m

CATEGORIES D'AGE DES NAGEURS POUR L'ANNEE CIVILE 2025

- **Avenirs** : nés en 2014, 2015, 2016, 2017 et 2018
- **Benjamins** : nés en 2012 ou 2013 → 12 et 13 ans
- **Juniors** : nés entre 2007 et 2011 → 14 à 18 ans
- **Séniors** : nés en 2006 ou avant → 19 ans et plus

BIEN-ETRE DU NAGEUR

- **Sommeil** : essentiel pour la récupération
- **Alimentation** : équilibrée et adaptée à l'effort
- **Équilibre scolaire/sportif** : dialogue avec le nageur et l'entraîneur

Le plaisir et la motivation doivent rester au cœur de sa pratique

PROGRAMME SPORTIF

Le rythme de la saison sportive est défini en concertation avec le club et les entraîneurs, en tenant compte du niveau et des objectifs de chaque nageur :

- **Entraînements** : réguliers, souvent plusieurs fois par semaine
- **Stages (le cas échéant)** : proposés pendant les vacances scolaires pour renforcer la préparation physique et technique
- **Compétitions** : programmées les week-ends ou jours fériés, sur une ½ journée, une journée entière ou plusieurs jours selon les formats

CHAQUE COMPETITION EST UNIQUE

Chaque compétition de natation course est différente :

- **L'organisateur** : club, comité départemental, ligue régionale ou fédération nationale
- **Le programme** : nombre d'épreuves, types de nages, distances, présence ou non de finales
- **Les récompenses** : médailles, coupes, diplômes, parfois des lots ...
- **Le niveau** : certaines compétitions sont ouvertes à tous, d'autres nécessitent des temps de qualification
- **L'ambiance** : certaines compétitions sont très officielles, d'autres plus conviviales et formatrices.

Il est donc essentiel de bien lire les informations transmises par le club ou l'entraîneur avant chaque compétition pour savoir à quoi s'attendre.

Vous pouvez également consulter les règlements publiés par la Fédération Française de Natation, la Ligue Nouvelle-Aquitaine de Natation ou le Comité Départemental Haute-Vienne Natation.

COMPETITIONS : MODE D'EMPLOI

Inscription

- Gérée par l'entraîneur et le club
- Réservée aux nageurs titulaires d'une licence Compétition
- Savoir Nager Sécuritaire doit être validé pour les nageurs nés en 2015, 2016, 2017 et 2018

Déplacement

- Organisé par le club (covoiturage, minibus, etc.)

Déroulement type

- Échauffement
- Séries
- Finales (si prévues)
- Remise des médailles

Comportement attendu

- Respect des officiels, des autres nageurs et des règles
- Esprit sportif et entraide entre nageurs
- Représenter son club avec fierté et fair-play

Équipement du nageur

- Maillot de bain ou vêtements techniques homologués FINA, Les jammers, combinaisons sont interdits en compétition pour les catégories Avenirs & Benjamins sous peine de disqualification.
- Bonnet de bain (souvent aux couleurs du club),
- Lunettes, serviettes, gourde, en-cas,
- Tenue du club recommandée (tee-shirt, sweat, ...)

Résultats en ligne

-  <https://www.liveffn.com>

Cérémonies protocolaires

- Programmées selon les épreuves
- Présence du nageur en tenue du club fortement recommandée

ROLE DES PARENTS : QUELQUES PRINCIPES CLES

- **Encourager sans pression** : valoriser l'effort, la progression et le plaisir de nager, pas uniquement les résultats
- **Soutenir la régularité** : l'assiduité aux entraînements est indispensable pour progresser
- **Respecter le rythme du nageur** : ne jamais l'obliger à participer à une compétition s'il n'en a pas envie ou qu'il n'est pas prêt
- **Communiquer avec les entraîneurs** : pour suivre les progrès, comprendre les objectifs et adapter l'accompagnement
- **Participer à la vie du club** : bénévolat, accompagnement lors des compétitions, aide logistique, ou encore devenir officiel

DEVENIR OFFICIEL : UN ROLE CLE POUR LES PARENTS

SANS OFFICIEL, PAS DE COMPÉTITION

Une compétition peut être annulée si le nombre d'officiels est insuffisant

Un officiel en natation, c'est une personne formée et licenciée qui veille au bon déroulement des compétitions. Il joue un rôle clé pour garantir l'équité, la sécurité et le respect des règles.

🎯 Pourquoi devenir officiel ?

- Pour vivre les compétitions de l'intérieur
- Pour soutenir les nageurs et le club
- Pour contribuer à une ambiance sportive et équitable
- Pour rejoindre une équipe dynamique et passionnée

💡 Comment devenir officiel ?

- Accessible à tous : pas besoin d'être nageur soi-même
- Formation courte et gratuite organisée par le Comité ou la Ligue

👤 Un officiel, c'est quoi ?

Les compétitions se déroulent sous la direction d'un ou plusieurs Juges-Arbitres, qui s'appuient sur un jury composé d'officiels positionnés autour du bassin, ainsi que sur des bénévoles pour des fonctions hors jury.

LES 4 NIVEAUX D'OFFICIELS

🕒 Chronométrateur

- Prend le temps du nageur dans le couloir assigné
- Peut aussi être juge à l'arrivée

🔍 Juge de Virage / Juge de Nage

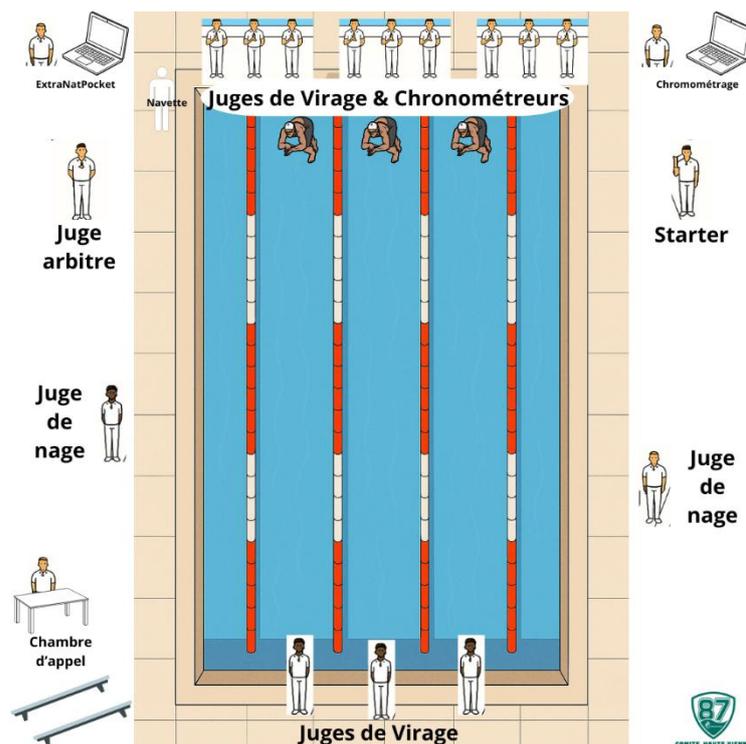
- En plus du chronométrage, il vérifie les virages et le respect des techniques de nage

🚦 Starter

- Officiel formé pour donner le départ des courses

👤 Juge-Arbitre

- Officiel le plus expérimenté
- Supervise l'ensemble de la compétition
- Garant du respect des règlements et du bon déroulement des épreuves



LES ROLES CLES AUTOUR DE LA COMPETITION

- 🏊 **Chambre d'appel** (Zone de contrôle avant chaque course) : Officiel qui vérifie la présence, la tenue et l'ordre de passage des nageurs
- 📄 **Gestionnaire extraNatPocket** :: **Officiel/Bénévole** qualifié pour enregistrer les performances en temps réel, afficher les résultats, aider à la préparation des protocoles de remise des récompenses
- 🕒 **Gestionnaire du chronométrage** : **Officiel qui** supervise le système de chronométrage électronique et assure la fiabilité des temps enregistrés
- 📧 **Navette** : Bénévole chargé de transmettre les fiches de temps entre les chronométreurs et le gestionnaire extraNatPocket

Rejoignez-nous !

🔔 LIENS UTILES

📌 **Comité Haute-Vienne Natation**

Site officiel : <https://hautevienne.ffnatation.fr>
Facebook : Comité Départemental Haute-Vienne Natation
Instagram : @comite_natation_87

📌 **Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation (LNAN)**

Site officiel : <https://nouvelleaquitaine.ffnatation.fr>

📌 **Fédération Française de Natation**

Site officiel : www.ffnatation.fr

📌 **Le LiveFFN**

Site : <https://www.liveffn.com>
Plateforme en ligne utilisée par la FFN pour diffuser en temps réel les informations liées aux compétitions de natation.

📌 **La recherche des performances d'un nageur**

Site : <https://ffn.extranat.fr>
Permet d'effectuer des recherches sur le serveur fédéral pour retrouver toutes les performances enregistrées d'un nageur ou d'une nageuse.