

Orientations Techniques & Sportives 2024 et +

Exposé

Avenirs 9 ans et -

Avenirs 10-11 ans

Benjamins 12-13 ans

Juniors 14-18 ans

Séniors 19 ans et +

Organisation générale
par catégorie
Orientations Techniques

Niveaux de
construction du nageur

Exposé

Au regard de la problématique liée à l'augmentation des noyades, et des difficultés que rencontrent nos concitoyens pour devenir nageur, la Fédération Française de Natation propose dans le cadre de l'Académie de la Natation (ADN) un processus de construction du nageur éprouvé qui a vocation à faire évoluer l'enseignement et l'entraînement de la natation afin que chaque pratiquant prenne du plaisir à nager tout au long de sa vie et devienne **toujours meilleur nageur**.

Nos programmes sportifs se doivent pour demeurer en cohérence avec cet objectif, de proposer un programme d'épreuves sportives et d'orientations techniques qui respectent les différents niveaux d'action et de construction du nageur ciblés et mis en avant par l'ADN. Mais aussi de rapprocher l'enseignement de l'entraînement et l'entraînement de l'enseignement - malheureusement encore trop souvent opposés l'un à l'autre - enseigner c'est permettre au pratiquant de dépasser ce qui lui fait immédiatement obstacle, chaque dépassement étant un nouveau point de départ pour progresser, à l'instar des niveaux d'action ou de construction évoqués.

Il est temps de se rendre à l'évidence qu'on ne devient pas nageur et encore moins meilleur nageur, en se limitant à plagier ou reproduire ce que font les meilleurs nageurs de la discipline. Nos plus jeunes nageurs ne sont en rien comparables à ces champions que l'on prend pour modèle et comme référence tant au niveau physique, physiologique, qu'au niveau technique...

Il n'y a qu'une natation et les principes d'action pour se déplacer dans l'eau sont les mêmes pour tous : **une accélération suivie d'une perte vitesse**. Ce qui distinguent réellement le débutant du champion, ce sont les niveaux d'action ou de construction capitalisés. Devenir meilleur nageur c'est élever son niveau de fonctionnement pour optimiser les accélérations et limiter les pertes de vitesse.

Le génie comme le talent ne relève pas - comme il nous est facile et simple de le croire - d'une exception biologique, mais bien d'un long et difficile apprentissage, au cours duquel l'éducation et l'entraînement joueront un rôle décisif pour en organiser les conditions de son expression.

L'aura des nouvelles technologies et l'importance des connaissances scientifiques dans l'explication des raisons de la performance ne doit pas nous rendre aveugle. Sans vouloir les opposer nous devons bien faire la part des connaissances qui sont ou non essentielles à l'expression des performances dans notre discipline, entre celles qui sont transversales ou communes à de nombreuses autres activités sportives et qui de ce fait, ne peuvent pas à elles seules rendre compte des différences de résultat observées entre athlètes suivant (à priori et en apparence) les mêmes préconisations transversales en termes de préparation et d'entraînement.

Nous devons donc nous prémunir des discours théoriques en vogue et d'un langage conceptuel qui a souvent tendance à se détourner du réel pour s'auto-légitimer, et par la même à nous éloigner de l'essentiel : comment donner envie de pratiquer la natation ? Comment permettre à nos pratiquants à apprendre rapidement et efficacement ? Comment leur permettre de toujours progresser ?...

Nous ne pouvons plus longtemps, nous dispenser d'une meilleure connaissance didactique de la discipline, et dissimuler nos lacunes derrière l'intervention d'experts, toujours prêt à intervenir pour se faire plaisir (de façon illusoire...) en faisant « ronfler » les concepts.

La devise *primum non nocere* (« Avant tout, ne pas nuire ») que la médecine applique à ses patients, doit être notre préoccupation première concernant notre conception de la formation du nageur et plus largement de la performance.

Dans la mise en œuvre de ce programme et de ces préconisations, l'action des ligues et des départements est vitale bien sûr pour permettre au plus grand nombre de leurs nageurs de se hisser vers les différents Championnats Nationaux proposés par la Fédération, mais aussi et surtout pour imaginer des formats de compétition contribuant à animer et dynamiser la pratique de la natation sur leur territoire.

A cet effet, le Cercle de Compétence Natation Course se tient à la disposition de ses territoires pour les accompagner dans leurs réflexions et initiatives concernant l'organisation et l'orientation de leurs programmes sportifs.

Pour éviter un abandon précoce chez nos nageuses et nageurs, il nous faut mettre en cohérence en fonction des dispositions (physiques, physiologiques, affectives...) propres à chacune de nos catégories et années d'âge, un programme d'épreuves et les compétences attendues pour favoriser une formation de nos nageurs, à devenir **toujours meilleurs nageurs**.

Afin de respecter l'évolution caractérisée d'un individu depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte, nous proposons de décliner nos programmes sportifs à partir de l'âge de 7 ans et jusqu'à 18 ans inclus, soit 12 années d'âges regroupées en 4 groupes d'âges distinctifs : Avenirs (9 ans et moins), Avenirs (10-11 ans), Benjamins et Juniors.

C'est une opportunité pour d'avantage impliquer nos territoires, simplifier nos règlements sportifs et structurer nos programmes sportifs pour les plus jeunes (avenirs à benjamins), public auquel il semble essentiel de rappeler l'importance et l'intérêt de suivre et respecter certaines règles et principes didactiques, si nous voulons contribuer à une formation efficiente et pérenne de nos nageurs.

Il s'agit d'un programme d'épreuves et non d'un programme de compétition, dont la nature et le nombre visent à orienter et à faciliter l'acquisition de certaines compétences non seulement au regard (dans le respect) des dispositions de l'enfant au fur et à mesure de son ontogénèse (NDLR : *développement d'un individu depuis sa conception jusqu'à sa forme adulte définitive*), mais également des différents niveaux d'action qui caractérisent le processus de construction du nageur d'un point de vue didactique et pédagogique.

Cet objectif de cohérence, ne doit pas pour autant nous faire oublier, que tous nos pratiquants ne découvriront pas la natation au même âge, qu'ils n'auront pas tous le même rythme de progression (et cela pour diverses raisons : conditions de pratiques, assiduité, disparités individuelles...) quant à l'acquisition et la maîtrise des différents niveaux d'action qui conduisent à la formation d'un nageur à même de devenir **toujours meilleur nageur**.

De même qu'il convient de ne pas brûler les étapes pour permettre à l'enfant de s'adapter et de réussir les différentes tâches qui lui seront proposées dans le cadre des séances d'entraînement, il est utile d'adapter le programme des différentes compétitions (choix, nombre d'épreuves et organisation du programme), en fonction des capacités et des besoins du public auquel on s'adresse.

C'est donc aux territoires concernés (comité départementaux, ligues), via leur équipe technique (départementale, régionale) d'assurer et d'assumer cette responsabilité ; seules instances selon nous à même de faire des propositions appropriées face aux constats dressés et objectifs mis en perspective.

Les équipes techniques départementales et ou régionales auront à définir au regard de différents indicateurs (niveau d'action des pratiquants, compétences restant à développer, épreuves déjà réalisées, périodes ou moments de la saison, disponibilités des équipements, nombre potentiel de participants ...) parmi les épreuves prescrites pour les différentes catégories d'âge par la Direction Technique Nationale, les programmes de compétitions qui leur semblent les mieux répondre aux conditions d'une progression et d'une réussite pérennes de leurs pratiquants.

A ce titre, les compétitions sont à considérer et à concevoir moins comme objectif que comme moyen privilégié pour permettre à l'enfant de se construire comme un nageur, susceptible de devenir toujours meilleur nageur. Il s'agit avant tout de lui permettre d'acquérir les capacités et compétences pour atteindre cet objectif.

A cet effet nous ne serions trop conseiller et recommander aux acteurs et animateurs des équipes techniques territoriales (en charge de l'élaboration des programmes de compétitions concernant les différentes catégories d'âges), de se référer au cheminement didactique préconisé par l'ADN dans le cadre de la rénovation de l'ENF, s'agissant notamment des objectifs, tâches, observables (ce que j'observe au début, ce que j'observe lorsque c'est acquis), obstacles possibles, repères clés qui permettront la validation des acquis relatifs aux différents passages obligés caractéristiques de chaque étape ou niveau de construction du nageur.

Il serait donc illusoire et réducteur de penser que le choix et l'orientation d'un programme sportif (ou d'épreuves) pourraient à lui seul permettre une transformation profonde et efficiente de la posture de l'entraîneur et *in fine* des nageuses et nageurs dont il a la charge.



Pour qu'elle ait une chance réelle de succès, la poursuite d'un tel objectif, ne peut pas raisonnablement être envisagée sans l'action convergente et synergique des différents acteurs (entraîneurs, officiels et dirigeants bénévoles, et salariés de nos clubs, mais aussi ceux impliqués dans le fonctionnement de nos différentes entités départementales et régionales) prenant part aux orientations et à la mise œuvre des actions aussi bien sportives que de formations professionnelles (initiale et continue) déployées sur nos territoires.

Pour faciliter l'organisation des compétitions notamment concernant les Avenirs voir les Benjamins, nous encourageons les clubs d'un même département à se rapprocher dans le but de définir des programmes d'épreuves adaptées autant à leurs besoins qu'à leurs moyens : capacités d'accueil et temps de mise à disposition des installations, mais aussi nombre et qualification des officiels nécessaires, si ces rencontres s'inscrivent dans le cadre d'une animation sportive.

Au regard des précautions et avertissements formulés précédemment, on peut dans un souci de cohérence, à la fois au regard de l'évolution en âge de nos pratiquants et des différents niveaux de construction du nageur, exprimer dans les grandes lignes les compétences techniques recherchées et à développer au sein de la progression de nos différentes catégories d'âge :

**Avenirs
9 ans et moins**




Avenirs 10-11 ans

**Benjamins
12-13 ans**

**Juniors
14-18 ans**



Avenirs 9 ans et moins

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
8 épreuves individuelles <i>classement au temps</i>											
 25 dans chaque nage : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 crawl (nage libre)											
 50 2 nages (25 pap/25 dos), (25 dos/25 bra), (25 bra/25 nage libre)											
 200 nage libre											
Séances			3		à		4		par semaine		d'une durée d'1h00

+ activités physiques d'éveil

Organisation et animation des compétitions limitées aux départements

En s'appuyant sur le modèle de construction du nageur proposé dans le cadre du référentiel didactique et pédagogique porté par l'ENF et l'ADN, et en particulier sur les trois niveaux qui succèdent à l'acquisition du corps flottant, nous pensons qu'il est primordial durant ses trois premières années de mettre l'accent sur l'organisation posturale du nageur. Précédemment construit par rapport aux forces entrant en jeu dans la statique (construction du corps flottant, lorsque le corps n'est pas en déplacement), il est maintenant nécessaire d'envisager l'organisation posturale du nageur par rapport aux forces qui s'opposent à son déplacement (et qui n'existent que parce qu'il y a déplacement), notamment dans la construction du corps projectile, mais aussi propulseur.

Le corps (du nageur) est considérablement freiné dans l'eau proportionnellement à son maître couple et au carré de sa vitesse. Le nageur aura donc tout intérêt à confondre le grand axe (de son corps) avec celui de son déplacement, à se profiler (le coefficient de forme joue également), à se durcir pour déformer l'eau et ne pas se laisser déformer par elle et enfin à s'immerger pour atténuer la résistance de vague qui vient s'ajouter à la traînée.

Cette construction du « "corps projectile » rend plus aisée la construction du « corps propulseur », c'est-à-dire l'action efficace des propulseurs (main + avant-bras). Une attention particulière et privilégiée devra donc être accordée à certaines parties techniques de l'activité : plongeon et virages.

A cet effet, le plongeon permettra de gagner un temps précieux, dès lors qu'on admette qu'il « suppose réalisées toutes les conditions de la posture du nageur lorsque les orteils quittent le plot ou le bord du bassin, qu'il est une « anticipation posturale » puisque le nageur se trouve déjà en l'air comme il devra être dans l'eau.




De même, lors des virages, après la rotation au mur, le temps passé à la recherche d'une meilleure organisation posturale lors de l'impulsion des jambes ne sera pas perdu, il sera largement regagné pour aborder l'organisation des solutions propulsives à partir d'un axe corporel stabilisé et aligné sur l'axe de déplacement.

Les épreuves individuelles proposées se dérouleront uniquement en bassin de 25 m et auront donc vocation à faciliter la poursuite de cet objectif, mais également ceux attendant aux niveau 3 & 4 de la construction du nageur (corps propulseur et maîtrise des solutions ventilatoires), tout en permettant aux nageurs(ses) de se confronter à l'observation et au respect des dispositions réglementaires codifiant les différentes nages et parties techniques de l'activité : départs et virages dans chaque nage, ainsi qu'en 4 nages.

Le choix du 200 nage libre s'inscrit dans la recherche d'une stabilisation du corps propulseur, et donc de vérifier si la coordination des solutions ventilatoires et motrices permet bien au nageur de se déplacer de façon continue sur des distances croissantes.

Pour compléter et enrichir ce programme, on ne saurait trop conseiller et encourager l'organisation d'épreuves par équipe sous forme de relais.

Avenirs 10 et 11 ans

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10 épreuves individuelles en bassin de 25m <i>classement au temps</i>											
 50 & 100 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (nage libre)											
 100 4 nages											
 400 nage libre											
Séances		3	à	5	par semaine		d'une durée		d'1h15		
+ activités physiques d'éveil											

Organisation et animation des compétitions limitées aux départements

Les objectifs relatifs à cette deuxième catégorie s'inscrivent dans le prolongement de ceux poursuivis précédemment : soit une stabilisation du corps propulseur et une première amélioration du rendement (correspondant au niveau 5 de construction du nageur) autour d'un allongement des distances proposées. Le nageur doit progressivement pouvoir adapter ses actions propulsives à la spécificité du substrat (l'eau).

Une des principales adaptations attendues, sera d'obtenir une bonne fixation de la tête en immersion pour faciliter la dislocation du bloc tête épaules, pour que ces dernières participent pleinement aux mouvements des membres supérieurs et permettent ainsi une bonne mobilisation de l'articulation de l'épaule dans la recherche de la **profondeur** et de l'**amplitude**. La construction de la pale (alignement de la main dans le prolongement de l'avant-bras) et son orientation perpendiculairement à la direction du déplacement en seront grandement facilitées, et permettra au nageur d'exercer ses poussées sur des masses d'eau importantes en force croissante.

Aucune nage sera privilégiée plutôt qu'une autre, puisqu'elles ont toutes en commun dans leurs mécanismes fondamentaux le même principe d'action : pour se déplacer le corps du nageur est successivement et simultanément propulseur et projectile ; il est valable pour le débutant comme pour le champion. Il caractérise la structure de fonctionnement du nageur : une succession d'accélération et de freinages (perte de vitesse), où les phases propulsives de la locomotion aquatique (phases pendant lesquelles le corps est accéléré) sont toujours **discontinues**.

Plus que le développement sélectif de chacune des fonctions nécessaires au déplacement du nageur : de masse à déplacer, de source d'énergie, de moteur, de propulseur, de transmission, de gouvernail, cette étape doit encourager leur intégration et coordination au sein des différentes nages.

On attachera une attention particulière, en raison de la discontinuité de l'action des propulseurs, à ce que celle-ci s'exerce à partir d'un axe corporel rigidifié relativement indéformable dans les nages alternées et ondulant dans les nages simultanées. L'idée étant ne pas gaspiller son énergie en pure perte, pour pouvoir ultérieurement la mettre au service de la puissance.

Privilégier les conditions de l'efficacité propulsive, par l'observation et le respect des principes (**malheureusement trop souvent survolés au profit d'un développement sélectif des capacités physiologiques et physiques**) qui subordonnent le déplacement sans l'eau :

- l'inertie (tendance du corps à conserver sa vitesse et sa direction), après l'impulsion du départ et des virages, mais aussi en dehors des actions propulsives.
- La force (accélère la masse, par son application croissante au cours des actions propulsives),
- Action = Réaction (dans la même direction et en sens contraire à l'action)

Bien évidemment, on poursuivra la recherche d'une plus grande maîtrise des aspects techniques subordonnant le respect des règles codifiant les différentes nages et parties techniques de l'activité : départs et virages dans chaque nage, ainsi qu'en 4 nages ; tout comme, on conseillera et encouragera l'organisation d'épreuves par équipe sous forme de relais pour compléter et enrichir le programme.

Les compétitions se dérouleront toujours en bassin de 25 m, pour favoriser une plus large participation. L'allongement de la distance et l'augmentation des épreuves proposées visera à mettre l'amélioration de l'efficacité propulsive à l'épreuve de la durée : 50 et 100 m dans chaque nage, ainsi que la possibilité de nager un 400 crawl, sans oublier une épreuve de 4 nages, pour travailler les virages spécifiques au changement de nages.

Benjamins 12 & 13 ans

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans

14 épreuves individuelles en bassin de 25m *classement au temps*

- 50, 100 et 200 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (NL)
- 200 4 nages
- 800 nage libre

Séances **4** à **6** par semaine d'une durée d'**1h30**

+ activités physiques d'éveil & préparation physique générale

Organisation et animation des compétitions limitées aux départements et aux Ligues

Les objectifs relatifs à cette troisième catégorie visent à élever le niveau de compétences en termes d'exigence propre aux différents niveaux d'actions déjà abordés au cours des deux catégories d'âge précédentes, notamment par la recherche d'une plus grande efficacité propulsive des propulseurs à partir d'un axe corporel toujours mieux stabilisé et aligné sur l'axe de déplacement.

L'allongement de la distance et l'augmentation des épreuves proposées visera à objectiver l'amélioration du rendement attendu et à retarder la recherche (trop précoce) d'une plus grande puissance. A cet effet les 12 ans pourront nager un 200 m dans chaque nage, ainsi qu'un 200 4 nages et un 800 nage libre.

Les principes appliqués antérieurement seront poursuivis et la durée et le nombre de séances d'entraînement progressivement augmentés, afin d'obtenir des transformations à la fois plus efficaces et pérennes.

La déclinaison des compétitions, se fera toujours en bassin de 25 m et autour d'un programme sportif départemental ouvrant les portes à une confrontation régionale (organisation possible en 50 m) pour les meilleurs, dans le but de préparer le passage vers les Juniors 14 ans visant une confrontation régionale et nationale en bassin de 50m (Championnats de Ligue en "web@confrontation" et Championnats de France Juniors).

Le programme sportif établi par chaque ligue pour cette catégorie aura pour objet de préparer ce public à une confrontation nationale lors des Championnats de France benjamins en bassin de 50 m et la Coupe de France des départements programmés mi-décembre via une première phase qualificative organisée au sein de chaque ligue au cours de la première quinzaine de juillet (phase 1) ou à défaut, via une période de qualification tous bassins (ouverte de novembre à décembre), s'appuyant sur des grilles de qualifications établis à partir des résultats des championnats de Ligue en web@confrontation.

Les 13 ans pourront disputer toutes les épreuves inscrites au programme "World Aquatics", sans pour autant que les programmes des compétitions organisés et proposés par les Ligues dans le cadre de leur programme sportif intègrent toutes les épreuves qui leur sont ouvertes.

A contrario, nous ne saurions trop encourager les formats de compétition courts, attractifs et adaptés aux finalités techniques attendues pour cette population de nageurs, permettant de nager plusieurs épreuves ou la même épreuve à plusieurs reprises dans le but d'élever le rendement de la nage et la maîtrise à la fois technique et règlementaire des parties non nagées : plongeon et virage.

L'augmentation du nombre et de la durée des séances d'entraînement, ainsi que l'intégration d'un programme de préparation physique générale (visant à transférer dans l'eau des informations kinesthésiques et proprioceptives perçues hors de l'eau), devraient être orientées principalement vers l'intégration des principes d'action opérant dans les différentes nages natation : une succession d'accélération et de freinages, où les phases propulsives de la locomotion aquatique (phases pendant lesquelles le corps est accéléré) sont toujours discontinues.

A ce titre, on incitera le nageur à toujours rechercher la posture entraînant la moindre décélération, en raison du fait que les phases d'accélération sont brèves, et qu'il progresse toujours plus en distance pendant les phases non propulsives (toujours plus longues)

Juniors 14 à 18 ans

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans

17 épreuves individuelles en bassin de 50m *classement séries/finales*

👉 50, 100 & 200 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (nage libre)

👉 200 & 400 4 nages

👉 400, 800 & 1500 nage libre

Juniors 14 & 15 ans

Séances **6** à **8** par semaine d'une durée d'**1h45**

+ préparation physique générale

Juniors 16 à 18 ans

Séances **8** à **10** par semaine d'une durée de **2h00**

+ préparation physique générale et spécifique (filles)

Organisation et animation régionale (Ligue) et nationale des compétitions

En alignant notre catégorie Juniors, sur les mêmes années d'âges (filles et garçons âgés de 14 à 18 ans) adoptées à l'international par la LEN et World Aquatics, nous avons également l'occasion de mettre en adéquation nos championnats de France Juniors en bassin de 50 m, avec les conditions de sélection et de participation aux compétitions internationales mises en place pour les nageurs de cette catégorie: COMEN, FOJE, JOJE, CEJ & CMJ.

Au vu des écarts de maturité observés en termes de capacités physiques, physiologiques, psychologique entre 14 et 18 ans, et à fortiori chez les garçons, il est indispensable d'offrir à cette population des conditions de confrontation non seulement équitables, mais également soucieuses de la fragilité qui semble la caractériser (indécision, impatience, découragement rapide, motivation changeante...).

Dans la perspective de répondre à la fois à la disparité du nombre et du niveau des participants observée selon les sexes, mais également de servir une progression et une formation efficace, nous envisageons leur confrontation au sein deux classements distincts filles garçons :

- Filles : 14-15 ans & 16 à 18 ans
- Garçons : 14 ans, 15-16 ans & 17-18 ans

D'une manière similaire, l'augmentation du nombre et de la durée des séances d'entraînement, ainsi que l'évolution de la préparation physique (générale versus spécifique), doit être envisagée pour viser prioritairement une progression des performances via **l'obtention et le maintien du meilleur rendement** avant de, et pour, développer la puissance.

Car, si pour accroître sa vitesse le nageur doit pulser les masses d'eau à une fréquence plus élevée, il le fait toujours au détriment de son rendement mais plus ou moins en fonction de la puissance dont il dispose. Cela permet d'éviter un gaspillage tout au long de la formation pour mettre l'énergie économisée progressivement au service de la puissance.

Toutefois, il peut être utile et souhaitable d'envisager une augmentation de la puissance dès l'âge de 15-16 ans pour les filles, en raison de la précocité de leur maturité (physique & physiologique) comparativement aux garçons, notamment dans le cadre de la partie spécifique de la préparation physique.

Cette tranche d'âge constitue une étape décisive vers l'accession au plus haut niveau, l'objectif est donc de permettre à chaque nageur qui réalise des performances de niveau national de nager toujours plus vite, notamment en lui permettant de cibler ce qui le sépare de la haute performance. Ainsi il pourra **s'entraîner à progresser**, et non plus **progresser à s'entraîner**.

Les principes appliqués antérieurement seront poursuivis et la durée et le nombre de séances d'entraînement progressivement augmenté, afin d'obtenir des transformations à la fois plus efficaces et pérennes.

Comme précédemment, l'augmentation du nombre et de la durée des séances d'entraînement, ainsi que l'intégration d'un programme de préparation physique générale (visant à transférer dans l'eau des informations kinesthésiques et proprioceptives perçues hors de l'eau), devrait être poursuivie prioritairement dans le but de faciliter l'intégration des principes d'action (opérant dans les différentes nages) nécessaires à **l'obtention et au maintien du meilleur rendement** avant de, et pour, développer la puissance.

Rechercher une coordination des actions ventilatoires et des actions propulsives qui permet au nageur de conserver un alignement postural à la fois compatible avec une optimisation des phases d'accélération (toujours brèves) durant les actions propulsives et une limitation en dehors des actions propulsives des phases de décélération (toujours plus longues), sachant que celui-ci progresse plus en distance.

Séniors : 19 ans et plus

17 épreuves individuelles en bassin de 50m *classement séries/finales*

- 👉 50, 100 & 200 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (nage libre)
- 👉 200 & 400 4 nages
- 👉 400, 800 & 1500 nage libre

Séances **10** par semaine d'une durée de **2h00 à 2h30**

+ préparation physique généralisée et spécifique

Organisation et animation régionale (Ligue) et nationale des compétitions

A partir de 19 ans, les nageurs ne peuvent participer qu'à un programme sportif offrant des compétitions toutes catégories, toutes les épreuves World Aquatics leur sont accessibles. Les nageuses et nageurs seniors 19 ans et plus peuvent ainsi participer aux Championnats de France Elite 25m et 50m qualificatifs aux compétitions internationales majeurs : CE, CM, JO, Jeux Med, JMU, CE U23, ainsi qu'aux Championnats de France Open d'Été.

L'augmentation du nombre et de la durée des séances d'entraînement, la nature et le volume de la préparation physique aura pour objectif d'élever progressivement la puissance de chaque nageur en fonction de sa singularité (niveau de maturité de son développement physique et physiologique, niveau d'entraînement et de performance déjà atteint, analyse des modalités techniques mises en jeu lors des épreuves...) , en veillant toutefois à préserver **l'obtention et le maintien du meilleur rendement** possible.



CONCLUSION

Ces quelques orientations doivent guider l'entraîneur, mais jamais se substituer à l'usage de son observation et de son intuition, quant aux choix de ses décisions.

Il est difficile d'imaginer un programme d'épreuves, et ou un programme sportif s'appuyant sur l'organisation d'une confrontation par catégories d'âges qui répondent à la fois à l'évolution caractérisée des compétiteurs en fonction de leur âge et à l'évolution des différents niveaux d'actions qui caractérisent le processus d'apprentissage permettant la construction d'un nageur, former à **devenir toujours meilleur nageur**.

A ce titre, il appartient à chacun d'ajuster une progression d'épreuves et de contraintes dont le caractère théorique demeure purement spéculatif, avec la réalité de l'évolution observée par chaque nageur dans le cadre de son processus d'apprentissage pour devenir toujours meilleur nageur.

En conséquence, nous ne pourrons pas faire l'économie d'une formation initiale et continue qui offrent à nos cadres une meilleure connaissance didactique de l'activité et considèrent comme centrale et déterminante l'action de nos cadres tout comme l'action des pratiquants dans l'acquisition de leurs compétences et savoir-faire.



APPRENDRE et PROGRESSER c'est dépasser ce qui fait immédiatement obstacle, chaque dépassement est un progrès qui intègre la construction précédente

Année d'âge		Catégorie	Volume hebdomadaire	Programme sportif	Orientations techniques
2017	7 ans	Avenirs	3 à 4 séances/sem durée (1h00) + activités physiques d'éveil	8 épreuves individuelles 25 dans chaque nage 50 2N (P/D, D/B, B/C) -200 NL Organisation et animation départementale	• Organisation posturale du nageur (corps projectile et corps propulseur) • Plongeon et virages • Coordination solutions ventilatoires et motrices
2016	8 ans				
2015	9 ans				
2014	10 ans	Avenirs	3 à 5 séances/sem durée (1h15) + activités physiques d'éveil	10 épreuves individuelles 50 & 100 dans chaque nage 100 4N - 400 NL Organisation et animation départementale	• Stabilisation corps propulseur • Amélioration rendement • Plongeon et virages • Corps successivement et simultanément projectile et propulseur
2013	11 ans				
2012	12 ans	Benjamins	4 à 6 séances/sem durée (1h30) + activités physiques d'éveil	14 épreuves individuelles 50, 100 & 200 dans chaque nage 200 4N - 800 NL Organisation et animation départementale & régionale Finalité nationale	• Efficacité propulsive • Amélioration du rendement Plongeon et virages
2011	13 ans				
2010	14 ans	Juniors	6 à 8 séances/sem durée (1h45) + PPG	17 épreuves individuelles 50, 100 & 200 dans chaque nage 200 & 400 4N 400, 800 & 1500 NL Organisation et animation régionale & nationale	• Augmentation de la puissance (filles 15&16ans) • S'entraîner à progresser et non plus progresser à s'entraîner
2009	15 ans				
2008	16 ans	Juniors	8 à 10 séances/sem durée (2h00) + PPG		
2007	17 ans				
2006	18 ans				
2005	19 ans & +	Séniors	10 séances/sem durée (2h00 à 2h30) + PPG/PPS		Élever la puissance en préservant l'obtention et le maintien du meilleur rendement possible

APPRENDRE et PROGRESSER c’est dépasser ce qui fait immédiatement obstacle, chaque dépassement est un progrès qui intègre la construction précédente

Année d'âge		Démarche	Niveau de construction du nageur
2017	7 ans	Mettre en œuvre une stratégie en action qui s’appuie sur une vision de la natation fondée, structurée,ordonnée.	<p>Niveau 2, 3 & 4 construction du nageur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • corps projectile, • Ebauche corps propulseur • Intégration des solutions ventilatoires
2016	8 ans		
2015	9 ans		
2014	10 ans		
2013	11 ans	Des actions situées qui intéressent chaque pratiquant en fonction de son âge et de son niveau de pratique	<p>Niveau 5 construction du nageur : Amélioration de l'efficacité propulsive</p>
2012	12 ans		
2011	13 ans	Des actions ciblées qui poursuivent des objectifs clairement définis du débutant au champion.	<p>Niveau 6 construction du nageur : Ce qui sépare des meilleurs est interrogé. Amélioration du rendement</p>
2010	14 ans		
2009	15 ans	Des actions reliées qui bien que différentes les unes des autres poursuivent toutes le même but : " <i>permettre à chaque pratiquant de devenir nageur et toujours meilleur nageur.</i> "	<p>Augmentation de la puissance (à partir de 15-16 ans, pour les filles)</p>
2008	16 ans		
2007	17 ans		
2006	18 ans		
2005	19 ans & +		