

## Bulletin d'information du comité de l'Indre

**Directeur de publication :**

Bernard TANCHOUX

Site internet : <http://indre.ffnatation.fr>

N° 10-2010

**Rédaction :** Comité de l'Indre de Natation

89 allée des platanes – 36 000 CHATEAUROUX

e-mail : [ffn.indre.p@wanadoo.fr](mailto:ffn.indre.p@wanadoo.fr)

### SOMMAIRE :

- Portrait du mois : Michael PHELPS
- Graines de Champions, Nat' académie et partenaires de section
- Le rôle des officiels A, B et C.
- ENF1 : le Sauv'nage
- L'hydratation : un besoin vital en performance
- La Coupe de l'Indre
- Dates à retenir



### Portrait du mois : Michael PHELPS « The Baltimore bullet »

Nageur américain né le 30/06/85 à Baltimore (USA). A lui seul c'est 16 médailles dont 14 en or en 2 participations aux Jeux Olympiques ! Il fait sensation aux JO d'Athènes en 2004 avec déjà au compteur 8 médailles. Mais c'est 4 ans plus tard, aux JO de Beijing 2008 qu'il enchaîne les exploits. Engagé sur 8 courses (5 individuelles et 3 relais), il remporte l'or à chaque fois. Pourtant il a bien faillit lui échapper à 2 reprises : sur 4 x 100 NL où les américains étaient devancés par les français et sur le 100 papillon où il gagne l'or à seulement un centième, à la touche, devant le serbe Milorad Cavic. A l'issue des Jeux de la XXIXème Olympiade, Michael Phelps peut accrocher à son cou 8 médailles d'or, assorties de 7 records du monde. Avec 14 médailles d'or à son palmarès et deux en bronze, il est l'athlète le plus titré des Jeux Olympiques.

### Graines de Champions, Nat' académie et partenaires de section :

Le programme « **Graines de Champions** » rassemble les meilleurs nageurs du département qui ont obtenu le Pass'compétition l'an dernier. Ces nageurs sont rassemblés lors de 6 regroupements (un par mois) et 2 stages de 3 jours qui ont lieu aux vacances de la Toussaint et de février.

Cela permet à vos enfants de compléter les entraînements en club pour qu'ils aient toutes les chances de devenir excellent et peut être champion. Pour intégrer ce collectif, il suffit de :

- S'entraîner au minimum 2 fois par semaine en club,
- S'engager à suivre tous les regroupements et au moins un stage.

Si les nageurs remplissent ces conditions, le comité les emmènera participer à un meeting au mois de juin.



Le programme **Nat' académie**, tout comme celui de « graines de champions » offre aux nageurs ayant réussi l'an passé le 200 4 nages en moins de 4 minutes et le 500 mètres en moins de 10 minutes. Ils ont la possibilité de participer à 6 regroupements (un par mois) et 2 stages, un de 3 jours aux vacances de la Toussaint et un de 5 jours à celles de février avec les grands. Un stage de 5 jours est obligatoire durant les vacances d'avril pour participer à la coupe de France des départements.

Cela permet d'intégrer l'équipe de la coupe de France des départements des benjamins et de partir en stage à des prix défiant toute concurrence.

Pour intégrer ce collectif, il suffit de :

- S'entraîner au minimum 2 fois par semaine dans son club,
- S'engager à suivre tous les regroupements et au moins un stage.

Si votre enfant est benjamin et veut faire partie de l'équipe pour la coupe de France des départements, il devra faire le stage de 5 jours au mois d'avril. Les enfants ayant participé à tous les regroupements et à au moins un stage seront invités à ce stage.

Devenir **partenaire de section** permet à votre enfant de compléter ces entraînements en club et de se mesurer aux meilleurs nageurs du département : les nageurs de la section. Il suffit de :

- S'entraîner régulièrement dans son club,
- De venir s'entraîner au moins une fois par semaine à la section et de participer aux stages.

### Le rôle des officiels A, B et C :

	Être licencié à la FFN	Age requis	Fonctions
<b>Officiel C</b>	X	16 ans minimum	Chronométrateur
<b>Officiel B</b>	X	16 ans minimum	Chronométrateur Contrôleur de virage Juge à l'arrivée
<b>Officiel A</b>	X	18 ans minimum	Juge arbitre Starter Juge de nage Chronométrateur en chef Contrôleur de virage en chef Juge à l'arrivée en chef

**Formalités** : pour être nommé officiel il faut : être licencié à la FFN, adresser une demande au comité régional ou départementale et cette demande devra être visée par le président du club, avoir l'âge requis, avoir satisfait à un examen théorique et pratique pour les catégories A et B, avoir satisfait à un examen pratique pour la catégorie C.



## ENF 1 : Le Sauv'nage

La FFN a mis en place de nouveaux tests remplaçant les dauphins. Le Sauv'nage est le premier de ces tests.

Le Sauv'nage vise à garantir la propre sécurité du pratiquant dans l'eau. Une première étape qui permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.

Le test est le suivant : enchaînement entrée dans l'eau et immersion, flottaison ventrale, immersion orientée, équilibre ventral, enchaînement déplacement ventral et immersion, flottaison dorsale, déplacement dorsal et exploration de la profondeur. Pour valider le test, l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appuis solides et sans lunettes. Ce test est réalisé en club.

### **L'hydratation : un besoin vital en performance**

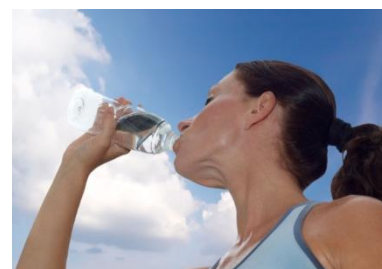
Il est important de boire non seulement pour se **réhydrater** mais aussi parce que, sans apport de boisson, notre corps ne peut pas stocker d'énergie. L'aliment du muscle, c'est le **glycogène** et pour stocker 1 seul gramme de glycogène, il faut 3 grammes d'eau.

**Avant l'effort**, s'hydrater permet de préparer le corps à l'effort physique.

**Pendant l'effort**, il faut penser à boire régulièrement de petites gorgées, sans attendre d'avoir soif. Cela permet le maintien d'un débit cardiaque correct et une bonne oxygénation des tissus.

**Boire après l'effort** est un facteur de récupération. Associée aux étirements, l'hydratation reste un facteur essentiel de récupération, en favorisant l'élimination des déchets musculaires acides, et en restituant le stock minéral consommé lors de l'effort.

Une **déshydratation** est source de blessure et altère les performances. Elle est la cause de **nombreuses lésions**, comme les tendinites, élongations et claquages.



### **La coupe de l'Indre :**

C'est une compétition qui se déroule sur 5 journées. Elle est ouverte aux nageurs du programme de développement (poussins 2 et benjamins ayant réussi les tests) ainsi qu'aux catégories minimes, cadets, juniors et seniors de séries départementales ou inférieures. Les nageurs de séries supérieures sont autorisés à participer mais ne seront pas classés.

Au cours des 4 premières journées, un classement général est réalisé par catégorie à la table de cotation FFN sur leur meilleur 50, 100 et 200 pour le sprint et 400, 800 et 1500 pour le demi fond quelque soit la spécialité.

Il existe 3 catégories : « nageur en devenir » (poussins 2 et benjamins), « jeune nageur » (minimes) et « nageur » (cadets, juniors et seniors).

Lors de la 5<sup>ème</sup> journée, les 16 premiers nageurs de chaque catégorie, filles et garçons, accéderont à un tournoi. Ce tournoi se déroulera en 3 tours. 1<sup>er</sup> tour, 4 poules de 4 nageurs (soit 16) par catégorie, filles puis garçons. Ils se disputeront sur une distance et une spécialité tirées au sort, il faut terminer aux 2 premières places des 4 poules pour accéder au 2<sup>ème</sup> tour. Sur le 2<sup>ème</sup> tour, 2 poules de 4 nageurs (soit 8) par catégorie, filles puis garçons. Ils se disputeront sur une distance et une spécialité tirées au sort, il faut terminer les 2 premières places des 2 poules pour pouvoir accéder à la finale, le 3<sup>ème</sup> tour.

Finale de 4 nageurs filles puis garçons de chaque catégorie, sur cette épreuve la distance et la spécialité sont toujours tirées au sort, il faut l'emporter pour décrocher le titre de meilleur espoir, meilleur jeune et meilleur nageur de l'Indre 2011.

Sur la coupe l'Indre, toutes les épreuves sont au programme ainsi que les relais. C'est une compétition qui permet aussi de se qualifier au niveau régional.



### **Dates à retenir :**

Dates	Heures	Lieux	Sujets
13 et 14/11/2010	12h30 samedi à 13h00 dimanche	Tours	Championnats régionaux interclubs
14/11/10	9h00 à 17h00	Argenton sur Creuse	Interclubs
20/11/2010	14h00 à 18h00	Issoudun	1 <sup>ère</sup> journée Trophée Jeunes
20/11/2010	9h00 à 17h00	Blois	Formation Nagez Forme Santé – Eduquer pour mieux vivre
28/11/2010	9h30 à 18h00	Vernouillet	Championnats Interclubs des Maîtres
11 et 12/12/2010	8h30 samedi à 18h00 dimanche	Saran	Championnats régionaux en petit bassin
Du 13 au 17/12/2010	5 jours	Paris (siège FFN)	Nagez Forme Santé : Formation Nationale éducateur Aqua-Santé
18/12/2010	14h00 à 19h00	Châteauroux MDS	1 <sup>ère</sup> journée Formation assistant club