



## Projet CIF – Pôle France

Le contexte actuel de l'Île de France est tel que de nombreux nageurs sont un peu isolés dans leurs structures de club. Un grand nombre d'entraîneurs connaissent ainsi l'accès au haut niveau à travers un ou deux nageurs et sont en contact avec le haut niveau de façon occasionnelle.

Or, il semble important pour les entraîneurs et les nageurs de côtoyer le haut niveau, dans le cadre de compétitions bien sûr, mais aussi en situation d'entraînement, afin d'en mesurer les exigences et échanger des expériences avec des entraîneurs confirmés.

C'est dans le cadre de l'accompagnement des entraîneurs investis dans l'accès au haut niveau que ce projet est mis en place.

Son principe est de permettre aux entraîneurs d'amener leur(s) nageur(s) à cinq séances dans l'année à l'INSEP, d'observer la séance, et de s'entretenir avec les entraîneurs du pôle France.

Déjà mis en place lors de la saison 2007-2008, ce projet tend à être développé cette saison, par l'organisation de journées de regroupement sur le site de l'INSEP, avec cette fois la participation à des tests physiologiques et techniques pour un petit groupe de nageurs, trois fois dans la saison.

Contacts :

---

François HUOT-MARCHAND  
06 67 01 27 68  
francoishm@gmail.com

---

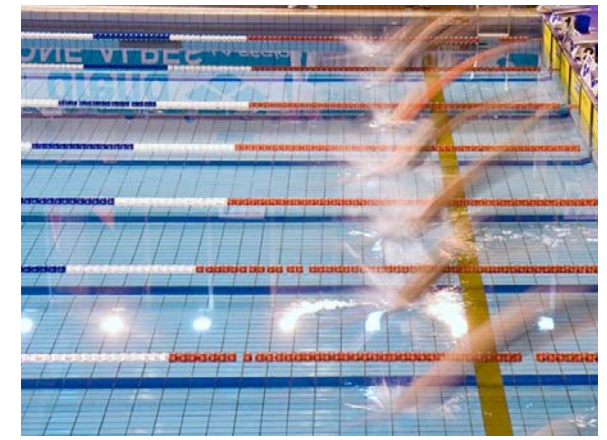
# PARTENARIAT CIF-PÔLE FRANCE

saison 2008-2009



ile de France





# PARTENARIAT CIF-PÔLE FRANCE

## QUOI ?

**Participation du nageur ou de la nageuse à une séance avec le groupe du pôle France de l'INSEP.**

Séances du mercredi et du samedi, de 8h45 à 11h00 (voir planning des propositions de dates).

5 séances possibles par nageur et par saison.

**Observation de la séance par l'entraîneur.**

La participation active de l'entraîneur à ce projet est toutefois indispensable, afin de l'intégrer à la démarche.

**Entretien avec les entraîneurs.**

Entre 11h00 et 13h00, les entraîneurs participeront à un entretien avec Jean-Lionel REY et Nicolas SCHERER.

## QUAND ?

Les dates sont définies en fonction des disponibilités des entraîneurs du pôle (compétitions, stages, etc.).

Il est possible toutefois que des changements exceptionnels aient lieu.

Dates des entraînements	
mercredi	samedi
12, 19 et 26 novembre	11 octobre
3, 10 et 17 décembre	15 et 22 novembre (attention l'effectif du pôle peut être réduit en raison de compétitions)
14, 21, 28 janvier	13 décembre
4 et 11 février	17 et 31 janvier
4, 11, 18 et 25 mars	7 février
1, 8 et 29 avril	14 et 21 mars
6, 13 et 27 mai	16 mai
3 et 10 juin	6 et 13 juin
Dates des journées test	
samedi XX novembre 2008	
samedi 24 janvier 2009	
samedi 9 mai 2009	

## Journées de test

Pour 2009, une nouveauté est apportée au partenariat avec la mise en place d'une journée de tests divers afin d'aider les entraîneurs à contrôler les effets du travail effectué.

10 nageurs, trois fois dans la saison, pourront ainsi participer à deux types de test :

- (1) Test du départ plongé : vidéo et mesure de la vitesse sur les 15 premiers mètres, avec ou sans coulée longue, et en spécialité.
- (2) Test du seuil lactique : mesuré sur un 7x200 mètres, il est un indicateur de la qualité de la filière aérobie chez le sportif.

Lors de ces journées, des séances d'entraînements seront organisées autour des trois autres disciplines de la fédération présentes à l'INSEP : travail sur les équilibres et les appuis aquatiques en natation synchronisée, de la vitesse maximale et des démarrages en water-polo, de la tonicité corporelle et de l'entrée dans l'eau avec le plongeon.