

# Projet Equipe du Cher Benjamins Saison 2013-2014

## PRESENTATION

Chaque saison, le Comité du Cher de Natation met en place une politique de rassemblement de la population benjamins (nageurs âgés entre 11 et 13 ans). Celle-ci s'organise au travers de rassemblements, de stages départementaux et d'une compétition sous la bannière «Equipe Benjamins du Cher».

Cette politique complète le travail des clubs et se finalise par la participation à la Coupe de France Benjamins des Départements nommée « Trophée Alex JANY ».

Cette compétition par équipe rassemble plus de 30 sélections départementales de notre inter région Nord-Ouest. Cette année, le trophée se déroulera le week-end des 05 et 06 juillet 2014 à VAL DE REUIL (27).

Chaque département présente deux équipes (11 nageuses et 11 nageurs) qui se rencontrent sur les épreuves suivantes : 100m Papillon, 100m Dos, 100m Brasse, 100m Nage Libre, 200m 4nages et sur deux relais 10x50m Nage Libre et 4x50m 4nages.

## POPULATION CONCERNEE

Nageuses et nageurs du Cher nés en 2001 et 2002.

## OBJECTIFS

- Poursuivre la dynamique impulsée par le département depuis plusieurs années sur le travail en collaboration entre les entraîneurs des clubs du Cher mais aussi avec des rencontres entre les nageurs des différentes structures.
- Ouvrir les jeunes à un autre contexte que celui du club
- Apprendre la vie en collectivité
- Développer une autonomie en matière de vie quotidienne et d'entraînement
- S'investir dans un projet de représentation du département du Cher en pratiquant son activité sportive
- Construire une cohésion de groupe au sein de cette équipe départementale

## MOYENS MIS EN ŒUVRE

- Deux stages départementaux (1<sup>ère</sup> semaine des vacances de février et 1<sup>ère</sup> semaine des vacances de Pâques)
- Deux rassemblements pour la pratique d'activités annexes + entraînements de natation
- La participation au Championnat Départemental Benjamins
- Une participation financière du comité du CHER (et éventuellement des clubs) pour la sélection aux stages et rassemblements.
- Un collectif d'entraîneurs diplômés coordonnant la sélection du Cher.



## COORDINATION DE LA SÉLECTION

La coordination de cette sélection départementale sera réalisée par Joan LEFEVRE (entraîneur au Vierzon Natation). Il sera accompagné par un ou deux éducateurs dont au moins une personne de la gent féminine.

## LES STAGES

- Du Lundi 24 au Vendredi 28 février 2014 : Stage au CRJS d'Aubigny sur Nère. La première sélection (15 filles et 15 garçons) de l'équipe départementale passera cinq jours entiers à s'entraîner deux fois par jour avec en complément, des séances de renforcement musculaire et des séances de sports collectifs (qui renforceront la cohésion du groupe)
- Du Mardi 22 au Vendredi 25 avril 2014 : Stage au Centre Aquatique de Belleville sur Loire. Suite aux différentes compétitions de calendrier et au comportement du nageur lors des regroupements et stages précédents, l'équipe d'encadrement finalisera la sélection des 22 nageurs (11 filles et 11 garçons) pour le dernier stage de la saison. Avec des entraînements biquotidiens et un complexe sportif mis à disposition avec toutes sortes d'activités sportives telles que la boxe et divers sports collectifs, les nageurs renforceront leur cohésion de groupe, l'entraide mais également la tonicité, la réactivité, le dynamisme : qualités indispensables dans notre activité sportive.

## LES REGROUPEMENTS

L'objectif de ces regroupements réside principalement dans le fait de réunir les nageurs de la sélection, de former un groupe soudé avec le désir de vouloir se surpasser tous ensemble dans l'unique but de réaliser les meilleures performances possibles le jour J.

Le contenu de chaque regroupement est composé d'une séance dans l'eau suivi d'une activité physique et ludique.

Le travail dans l'eau sera orienté essentiellement sur des aspects techniques et non physiologiques afin de garder toutes les ressources nécessaires le lendemain en compétition. Ce travail physiologique sera abordé lors des deux stages départementaux.

- Regroupement du 15 Mars 2014  
Un entraînement de natation de 12h à 14h (lieu à définir) et activité ludique de 15h à 16h.
- Regroupement du 24 Mai 2014  
Un entraînement de natation de 12h à 14h (lieu à définir) et activité ludique de 15h à 16h.

## LA COMPÉTITION DE PRÉPARATION

Les 22 nageurs, sélectionnés pour représenter les couleurs du Cher, participeront les 14 et 15 juin 2014 au Championnat Départemental Benjamins. L'objectif principal est de mettre en situation les nageurs avant la compétition tant attendue : la Coupe de France Benjamins des Départements. Ces derniers nageront à cette occasion les quatre 100 mètres de spécialité ainsi que le 200m 4nages afin d'optimiser l'équipe départementale.





## LE CONTRAT « NAGEUR – COMITE DU CHER »

Le nageur qui souhaite appartenir à cette sélection doit en respecter les engagements en participant obligatoirement aux stages départementaux, regroupements et au Championnat Départemental Benjamins afin de respecter au mieux la solidarité du groupe et créer un épanouissement collectif.

L'absence du nageur aux différentes actions mises en place par le Comité du Cher doit être **IMPERATIVEMENT** justifiée par une raison valable. A partir de là, l'équipe responsable de la sélection prendra la décision de maintenir ou non le nageur dans l'équipe.

***Le comportement et l'investissement du nageur durant les différents rassemblements est un critère de sélection.***

En contrepartie, pour récompenser la régularité de l'investissement et les résultats sportifs, le Comité du Cher s'engage à :

- Réduire le coût du stage (prise en charge de 33% du coût total)
- Prendre en charge la totalité des frais engendrés par les rassemblements (dont les activités annexes)
- Fournir un équipement représentatif de la sélection et du département du Cher, équipement dont le port sera obligatoire durant les compétitions de la sélection.

## L'ÉQUIPEMENT DE LA SÉLECTION

Un équipement officiel de la sélection, aux couleurs du comité du Cher, sera remis aux 22 nageurs. Il comprendra : un bonnet, un pull et un short.

## L'ÉCHEANCIER

- Mercredi 18 décembre 2013 : Annonce de la première sélection à l'issue des deux premières journées benjamins pour participer au 1<sup>er</sup> regroupement
- Du lundi 24 au vendredi 28 février 2014 : stage départemental de 5 jours à Aubigny sur Nère
- Samedi 15 mars 2014 : 1<sup>er</sup> regroupement avec un entraînement et une activité ludique
- Lundi 7 avril 2014 : Annonce de la sélection définitive. 11 filles et 11 garçons seront retenus
- Du 22 au 25 avril 2014 : Stage départemental de 4 jours à Belleville sur Loire.
- Samedi 24 mai 2014 : 2<sup>ème</sup> rassemblement avec un entraînement et une activité ludique
- Samedi 14 et dimanche 15 juin 2014 : Championnat Départemental Benjamin
- Samedi 5 et dimanche 6 juillet 2014 : **Coupe de France Benjamins des Départements** à VAL DE REUIL (Eure).

Dans l'espoir que ce projet retienne toute votre attention,  
Nous vous prions d'agréer, chers nageurs et parents, nos sincères salutations sportives.

*Le Comité du Cher de Natation,*

