



Club des Nageurs Morzinois | Saison 2023

Le terme 'nageur' est utilisé dans ce document mais tout le contenu s'applique bien aussi à nos nageuses.

Structure et entraîneurs

Chaque année le club compte entre 60 et 80 licenciés de la catégorie avenir à senior. Tout nouveau nageur doit être capable de nager tous les styles de nage (nage libre/brasse/dos et papillon) à un niveau correct et faire un test d'entrée pour confirmer ses compétences. Les tests sont organisés en début de la saison et ponctuellement, si besoin, au cours de la saison.

Selon le nombre de licenciés, le nombre d'entraîneurs et le nombre de groupes d'entraînement peut varier. Pour cette année nous avons 3 groupes et 3 entraîneurs, Maxime Quoex, Alexis Quoex et Yann Gaumont, avec Mathis Cottet-Dumoulin en renfort certaines semaines. Tous les nageurs sont attribués à un groupe d'entraînement en début de la saison et chaque nageur est invité à apprendre le nom de son entraîneur et à le communiquer à ses parents ! Les groupes peuvent évoluer au cours de la saison.

Le club est dirigé par un comité de bénévoles composé d'entraîneurs et de parents. Pour toute question concernant le fonctionnement du club vous pouvez vous adresser au président du club Maxime Quoex (06 86 37 73 53 / cnmorzine74@gmail.com).

Entraînements

Les entraînements ont lieu en fin de la journée entre 18h30 et 20h à la piscine de Morzine. Les nageurs doivent se présenter à 18h15. En début de saison (mois de juin), on nage dans le bassin intérieur les mercredis et les samedis. Des vestiaires collectifs sont mis à la disposition du club. Dès l'ouverture des bassins extérieurs (début juillet),

les entraînements ont lieu à l'extérieur tous les soirs du lundi au vendredi et par tous les temps (sauf en cas d'orage). Les nageurs du club doivent utiliser les vestiaires déportés derrière le toboggan. Pour éviter toute perte, l'utilisation des casiers est fortement conseillée.

Les entraînements arrivent à leur fin après les championnats régionaux fin août.

Le club est un club de compétition et les licenciés doivent participer à au moins 4 compétitions pendant la saison (y compris les championnats départementaux). Pour bien se préparer aux compétitions une attendance et participation assidue aux entraînements est attendue. Toute absence doit être signalée à l'entraîneur du nageur.

Implication des parents

La participation des parents à la vie du club est vivement encouragée. N'hésitez pas à parler au coach de votre enfant pour s'informer sur son progrès ou pour demander d'assister à une séance d'entraînement. Ils sont disponibles avant et après les entraînements et seront ravis de vous recevoir.

La présence de parents lors des compétitions est essentielle pour fournir le transport et pour encourager les nageurs depuis les bords du bassin. Nous avons besoin aussi de parents officiels (voir rubrique 'officiels' à la fin du document) sans qui nos nageurs ne peuvent pas concourir.

Compétitions de natation estivale

Les compétitions de natation estivale se déroulent le plus souvent le weekend. Pour la plupart le samedi matin mais il y a aussi quelques compétitions le soir, le dimanche ou en semaine.

Le nombre des compétitions varie d'année en année mais le club de Morzine participe chaque été à au moins 7 compétitions locales (piscines du Grand Bornand, La Roche sur Foron, Rumilly, Morzine, Evian, Thônes et Samoëns) puis aux championnats départementaux. La participation aux départementaux est obligatoire pour tous les nageurs du club. Ensuite il y a des championnats régionaux et nationaux auxquels il faut se qualifier au cours de l'été.

Chaque compétition est composée de nages différentes avec des distances qui varient selon l'âge et catégorie du nageur. Par exemple au Grand Bornand les plus petits nagent un 50m brasse et les plus grands un 100m quatre nages. A Rumilly c'est un 50 m brasse et/ou 50 m nage libre pour les plus jeunes puis un choix de 2 ou 3 nages entre 50 m brasse, 100 m brasse, 50 m nage libre et 100 m nage libre pour les grands. Il y a aussi des épreuves du dos et de papillon et des relais selon le lieu de compétition.

Un planning est distribué aux parents en début de la saison.

Séries et Temps d'engagement

Compte tenu du nombre limité de lignes de nage dans une piscine, les compétitions de natation se déroulent en séries. Chaque série est composée de 1 à 8 nageurs selon la taille du bassin et le nombre d'inscrits pour la nage en question. Pour une nage donnée (ex 50m nage libre) les séries commencent avec les nageurs qui nagent moins vite pour terminer avec ceux qui nagent plus rapidement.

Chaque nageur nage dans une série avec d'autres nageurs ayant un temps de nage similaire. Ceci s'appelle 'le temps d'engagement'. Il s'agit du meilleur temps obtenu par le nageur pour un nage et distance donné e.g. 100 m brasse. Si le nageur n'a jamais nagé une nage en compétition il sera attribué un temps d'engagement de base et il nagera dans la/les première/s série/s.

Les petits qui nagent bien peuvent se trouver dans une série avec des plus grands. Il y a aussi quelques adultes qui nagent pour se faire plaisir et qui se retrouvent dans des séries avec des nageurs beaucoup plus jeunes qu'eux !

Le nageur avec le meilleur temps d'engagement nage dans la ligne au milieu du bassin, les autres dans des lignes plus vers les bords du bassin selon leur temps d'engagement dégressif.

Un nageur qui gagne sa série n'a pas forcément gagné la compétition. Il peut y avoir des nageurs de la même catégorie qui ont nagé dans d'autres séries qui ont réalisé un meilleur temps.

Catégories d'âge été 2023

C'est à noter qu'il y a un décalage entre filles et garçons dans les catégories d'âge

	Filles nées en	Garçons nés en
Avenirs 1	2013 et après	2012 et après
Avenirs 2	2012	2011
Benjamins 1	2011	2010
Benjamins 2	2010	2009
Juniors 1/2	2009 / 2008	2008 / 2007
Juniors 3/4	2007 / 2006	2006 / 2005
Seniors	2005 et avant	2004 et avant

Précisions sur la catégorie Avenir

Pour pouvoir participer à toutes les compétitions les nageurs de la catégorie avenir doivent préalablement passer trois épreuves de l'école de natation Française (ENF) : le Sauv'nage, le Pass'sport de l'eau et le Pass'compétition natation course. Ces épreuves sont différentes de celles passées en cours de natation avec les maîtres-nageurs de la piscine de Morzine.

Les nouveaux nageurs du club en catégorie avenir seront entraînés par les coaches à passer ces trois épreuves. Le passage des tests Sauv'nage est organisé à Morzine par les coaches. Le passage des tests Pass'sport de l'eau est fait au niveau départemental sur une journée spécifique (plus souvent à Thônes). Le passage du Pass'compétition natation course se fera lors des Challenges Avenirs (voir ci-dessous) organisés sur quelques journées de compétition pendant l'été.

Avant la validation des trois épreuves de l'ENF, le nageur ne peut participer qu'au Challenges Avenirs (en moyenne 3 challenges chaque été).

Challenges Avenirs

Ce Challenge permet aux nageurs de la catégorie Avenir de s'engager en compétition sans le Pass'Compétition et d'obtenir ce dernier dès lors qu'ils ont validé leur Sauv'nage et leur Pass'sport de l'eau.

En Haute-Savoie le challenge avenir consist aux épreuves suivantes:

25m dos, 50m dos-brasse, 100m nage libre, 25m nage libre et 50m brasse-nage libre
Le nageur obtient son Pass'Compétition Natation Course après la réussite de ces 5 épreuves qui doivent être faites dans les règles de style de nage. Les épreuves peuvent être réalisées à une ou deux compétitions.

Le nageur avenir ayant validé son Pass'Compétition Natation Course peut ensuite participer à toutes les compétitions.

Déroulement des compétitions hebdomadaires :

- **Inscription** Si un nageur veut participer à une compétition il doit le signaler à Alexis (06 73 98 77 36) au plus tard le lundi précédant le weekend de la course. Les inscriptions (appelés engagements) doivent être faites par les coachs auprès du club organisateur pour le mardi ou mercredi avant la course. S'il y a un choix de nages à faire, ce choix sera fait en lien avec le coach du nageur.
- **RDV et transport** Un temps et lieu de rendez-vous est donné par les coachs la veille de la compétition. Soit à la piscine de Morzine soit en direct à la piscine où se déroule la compétition. Le transport est organisé entre parents - il n'y a pas de transport organisé par le club sauf pour les championnats régionaux si ces derniers ont lieu en dehors du département. **N'oubliez pas le pic-nic.**
- **Programme de la journée** Un programme est édité par le club organisateur. Il liste l'ordre des nages et les séries avec les noms des nageurs inscrits. Ce programme est parfois affiché au bord de la piscine. Sinon il est disponible sur demande auprès des coachs ou des chronométreurs du club.
- **Échauffement** Il y a un temps d'échauffement d'une vingtaine de minutes pour chaque club avant le début de la compétition. Le club est attribué un ou plusieurs lignes d'échauffement selon le nombre d'inscrits. L'échauffement est obligatoire. Le coach présent pour la journée indiquera l'horaire et ligne d'échauffement aux nageurs mais il y aura aussi des annonces faites sur place

par les organisateurs de la compétition. Chaque nageur s'entraîne pour les nages qu'il fera lors de la compétition et aussi pour ses départs, virages et arrivées. L'échauffement est géré par le coach présent ou parfois par les plus grands nageurs du club.

- **Chambre d'appel et fiche d'engagement** A la fin de la période d'échauffement les organisateurs vont appeler les nageurs des premières séries de la première épreuve de la compétition. Il faut que chaque nageur soit attentif à ces annonces, le coach du jour est souvent aussi chronométreur ou juge et ne sera pas toujours avec ses nageurs.

Le rdv est donné à la chambre d'appel - plus souvent une tente près des plots du départ avec des chaises ou des bancs organisé en lignes. Le nageur se présente avec son bonnet, ses lunettes et sa serviette et attend avec les autres que son nom soit appelé. On lui remet alors une fiche avec son nom, son temps d'engagement, sa série et la ligne dans laquelle il va nager. Le nageur doit vérifier qu'il a reçu la bonne fiche. Il attend ensuite dans la chambre d'appel avec les autres nageurs de sa série.

Les annonces pour les séries suivantes et les autres nages auront lieu au fur et à mesure de la compétition. Il faut toujours être à l'écoute pour ne pas rater son départ. Le nageur lui-même est entièrement responsable d'être au départ de sa série à l'heure (les coachs sont souvent occupés ailleurs en tant qu'officiels).

- **Présentation du nageur dans sa ligne** A l'approche de sa série, le responsable de la chambre d'appel indiquera au nageur de prendre sa place derrière le plot de sa ligne. Il y a normalement des chaises ou un banc où il peut mettre sa serviette. Il donne sa fiche aux officiels de sa ligne. Le chronométreur responsable des fiches vérifiera que le nageur est dans la bonne ligne. Pour les plus jeunes, il confirme parfois le nage pour rappeler à l'enfant ce qu'il va nager. Si ce n'est pas encore fait, le nageur met son bonnet et ses lunettes et attend le départ de sa série. Il faut veiller à ne pas déranger ni les officiels ni le nageur avant.
- **Départ de la série** Un coup de sifflet indique le départ de la prochaine série et le nageur doit se positionner à côté du plot de sa ligne. Ensuite il y aura deux coups de sifflet. Le nageur doit monter sur son plot (ou sauter dans l'eau pour les épreuves du dos), et se mettre en position du départ. Le starter annonce 'à vos marques'. Après de cet annonce le nageur ne doit plus bouger jusqu'au point du départ qu'est donné par un long coup de sifflet.

- **Faux départ** Si un faux départ est fait par un nageur de la série, le starter donne plusieurs coups de sifflet. Tous les nageurs doivent retourner au départ et sortir du bassin par les échelles au bord de la piscine. Si le sifflet n'est pas entendu par les nageurs une ligne est mise à travers du bassin pour empêcher les nageurs de nager plus loin. Le starter décide quels nageurs peuvent reprendre le départ (les nouveaux petits nageurs ayant fait un erreur du départ ont plus de chance de repartir que les plus grands qui seront disqualifiés). Une annonce du 'deuxième départ' est faite par le starter et, au coup de sifflet donné, les nageurs montent directement sur le plot/entrent dans l'eau pour reprendre la position du départ.
- **Fin de la série et sortie de l'eau** La série est terminée quand tous les nageurs ont touché le mur à l'arrivée. Si ce n'est pas donné par les officiels, le nageur peut leur demander son temps de nage. Il s'accroche ensuite à la ligne et attend le départ de la prochaine série avant de sortir de l'eau par les échelles au bord du bassin. A noter que le starter peut également demander aux nageurs de quitter l'eau avant le départ de la prochaine série.
- **Disqualification** Toute disqualification est annoncée par le juge de la compétition à l'issue de la série en cours. Un nageur peut être disqualifié pour plusieurs motifs : départ anticipé, nage incorrecte, virage incorrect ou arrivée incorrecte.
- **Affichage des résultats** Les résultats sont affichés peu de temps après la dernière série d'une nage. Il y a un classement scratch et/ou un classement par catégorie selon la compétition.
- **Remise des prix** Pour les avenirs et les jeunes il y a un podium (3 premières filles, 3 premiers garçons) par année d'âge. Pour les juniors il y a un podium par catégorie (regroupement de deux années d'âge). Tous les nageurs (récompensés ou non) et les parents présents sont attendus pour la remise des prix.
- **Comportement lors de la journée de compétition** Toute personne présente au bord du bassin (nageurs/fratrie/parents) est représentante du club et doit avoir un comportement respectueux et 'fair-play' envers les organisateurs, officiels, MNS, nageurs et spectateurs. Les bassins ne sont accessibles qu'aux nageurs inscrits à la compétition.
- **À ne pas oublier pour la journée** maillot, bonnet, lunettes, serviette, pic-nic, en-cas, eau, crème solaire, vêtements de rechange, bonne humeur...

Championnats Départementaux

C'est la dernière compétition de la saison ouverte à tous les nageurs (sauf avenir sans Pass'compétition validé). La participation à cette compétition, qui a lieu au milieu du mois d'août, est obligatoire pour chaque nageur éligible du club. La compétition se déroule sur une journée complète. Le nageur choisit ses épreuves en lien avec son coach (nombre d'épreuves limité par nageur et par session).

Il peut y avoir des relais si le temps et le nombre d'inscrits le permettent.

Championnats Régionaux

Ce week end de compétition (fin d'août, le weekend après les départementaux) est la grande fête de fin d'année pour les nageurs estivaux. Mais...il faut se qualifier ! Tout au long de la saison d'été les performances des nageurs sont enregistrées. Pour pouvoir participer aux championnats régionaux il faut avoir réalisé ou dépassé le temps d'engagement requis au cours de la saison. Le tableau des temps filles et garçons se trouve en annexe.

Si le lieu de compétition est éloigné, le weekend est organisé avec un transport collectif en car/minibus et une nuitée en hébergement sur place. Pour un championnat en Haute Savoie les déplacements se feront chaque jour et plus souvent ils sont assurés par les parents. Les modalités sont précisées dans un mail envoyé aux qualifiés dans la semaine précédant la compétition.

Un nageur peut être qualifié pour une seule ou plusieurs épreuves. Il y a des épreuves de relais aussi si il y a un nombre suffisant de qualifiés du club.

Vous pouvez vérifier les performances de votre enfant sur ce lien:

https://ffn.extranat.fr/webffn/nat_recherche.php?idact=ete

Officiels

Pour pouvoir participer aux compétitions le club doit fournir un certain nombre d'officiels. Ce nombre varie en fonction du nombre d'inscrits du club: plus on a de nageurs, plus il nous faut des officiels qualifiés. **Le rôle d'officiel est ouvert à tous les parents**, il ne demande pas de compétences spécifiques en natation mais un chronomètre est essentiel.

Le premier échelon d'officiel est celui de chronométreur. Le titre de chronométreur est validé lors d'une journée de compétition. Le candidat, avec au moins deux chronométreurs officiels, est attribué à une ligne d'eau. Il doit enregistrer les temps de nage des nageurs de sa ligne. Son temps sera alors utilisé pour la détermination du temps officiel. Les temps du candidat annoncés et enregistrés au 1/100 de seconde seront comparés aux temps officiels de la ligne. Pour être admis le candidat devra réaliser 40 prises de temps avec pas plus de 10 écarts de 16 centièmes et plus, dont au maximum 2 écarts supérieurs à 40 centièmes. Il n' y a pas d'épreuve écrite. C'est un rôle sympa à prendre et en plus on est à l'ombre toute la journée !

Le titre de chronométreur validé le candidat passe ensuite le titre de juge à l'arrivée. Ce rôle consiste à noter l'ordre d'arrivée des nageurs à la fin de chaque série. Assez simple pour les premières séries mais bien plus compliqué pour les dernières !

Pour ceux qui le souhaite un chronométreur/juge à l'arrivée peut candidater pour passer les épreuves de juge de nage, juge de virage ou même starter/juge arbitre.

N'hésitez pas à parler aux coachs si vous souhaitez postuler.

ANNEXE 1 : Temps d'engagement championnats Régionaux 2022

Filles	avenir	jeune 1	jeune 2	jeune 3	junior 1 2	junior 3 4	senior
50 NL	0.52	0.48	0.46	0.44	0.38	0.36	0.34
100 NL		1.41	1.37	1.35	1.24	1.20	1.19
50 dos	1.00	0.58	0.53	0.50	0.45	0.42	0.40
100 dos		1.57	1.54	1.51	1.42	1.37	1.34
50 Bra	1.02	0.57	0.54	0.52	0.49	0.47	0.46
100 Bra		1.57	1.54	1.51	1.46	1.44	1.42
50 Pap	1.00	0.56	0.53	0.50	0.46	0.43	0.42
100 Pap		2.01	1.57	1.55	1.50	1.45	1.43
100 4N	2.03	1.49	1.47	1.45			
200 4N					3.15	3.10	3.14

Garçons	avenir	jeune 1	jeune 2	jeune 3	junior 1 2	junior 3 4	senior
50 NL	0.49	0.46	0.44	0.42	0.36	0.34	0.32
100 NL		1.39	1.33	1.28	1.19	1.15	1.12
50 dos	1.00	0.55	0.51	0.49	0.44	0.42	0.40
100 dos		1.51	1.48	1.45	1.35	1.33	1.30
50 Bra	1.02	0.55	0.52	0.49	0.45	0.43	0.41
100 Bra		1.51	1.48	1.43	1.38	1.33	1.30
50 Pap	1.00	0.55	0.52	0.50	0.46	0.41	0.39
100 Pap		1.59	1.56	1.53	1.45	1.35	1.31
100 4N	2.05	1.44	1.42	1.40			
200 4N					3.07	3.03	3.10

Les grilles de temps pourront être revues à la fin de juillet.