



## Gavroche 2024

*« Tenter, braver, persister, persévérer, s'être fidèle à soi-même, prendre corps à corps le destin, étonner la catastrophe par le peu de peur qu'elle nous fait, tantôt affronter la puissance injuste, tantôt insulter la victoire ivre, tenir bon, tenir tête ; voilà l'exemple dont les peuples ont besoin, et la lumière qui les électrise. » Victor Hugo- Les Misérables - Tome III, chapitre 1.*

Dans le cadre du projet Gavroche 2024, deux actions transitoires seront proposées avant l'élargissement du collectif national suite aux performances réalisées lors des championnats de France Élite 2017 et des compétitions internationales estivales de la présente saison.

### 1. Les actions transitoires : relation entraîneur / nageur

En attendant les championnats de France Élite de Schiltigheim, la Fédération proposera deux actions sur le thème de la relation entraîneur/nageur. Elles auront lieu du 17 au 19 mars 2017 et les 1<sup>er</sup> et 2 mai 2017.

En plus des nageurs ayant participé au stage de Nagano, les deux actions seront proposées à des couples nageur/entraîneur dont nous estimons un potentiel pour accéder au plus haut niveau. Le nombre de places sera limité à dix couples. Les entraîneurs seront contactés personnellement et devront s'engager sur les deux actions.

#### **Objectif :**

Aborder les bases de la communication interpersonnelle afin de développer une meilleure compréhension entre l'entraîneur et le nageur et vice versa.

#### **Mise en œuvre :**

Nous proposons aux nageurs et entraîneurs de vivre une nouvelle expérience. Celle-ci se veut résolument différente. Elle s'appuie sur une approche particulière, sortant des standards habituels.

Les deux jours seront animés par deux formateurs spécialisés dans le coaching d'équipe.

La plupart des temps de travail seront des temps dynamiques et auront lieu hors du bassin. Ils concerneront les nageurs et les entraîneurs. Toutefois, deux séances d'entraînement seront prévues sur le premier regroupement programmé du vendredi 17/03, 14 h, au dimanche 19/03, 11 h, et trois séances sur le second programmé du dimanche 31/04, 20 h, au mardi 02/05, 18 h 30.

Ces deux actions pourront entrer dans un plan de formation pour l'entraîneur et faire l'objet d'une prise en charge par l'OGEC uni-formation.

#### **Contractualisation :**

La participation ou non à ces deux actions ne prévaudra pas pour la prochaine phase du plan. Par contre, la deuxième phase qui débutera en septembre 2017 sera conditionnée à une contractualisation avec, comme pour la première, un engagement des nageurs à l'ensemble des actions proposées.

## 2. La 2<sup>e</sup> phase du plan national de Gavroche

### Conditions d'intégration à la rentrée 2017-2018

Pourront être intégrés au dispositif national :

- les nageuses nées en 2002-2003 et les nageurs nés en 2001-2002 finalistes au FOJE ;
- Les nageuses nées en 2000-2001 et les nageurs nés en 1999-2000 finalistes aux championnats d'Europe juniors ;
- Les nageuses nées en 1999-1998 et les nageurs nés en 1997-1998 réalisant en finale des championnats de France Élite de Schiltigheim un temps correspondant à la grille de temps du tableau 1 ci-dessous.

### Temps à réaliser aux championnats de France Élite de Schiltigheim pour prétendre au collectif

Filles nées en				Épreuves	Garçons nés en			
2002 et +	2001-2000	1999	1998		1997	1998	1999-2000	2001 et +
Être finaliste d'une épreuve olympique individuelle au FOJE 2017	Être finaliste d'une épreuve olympique individuelle aux Euro juniors 2017	25.83	25.46	50 nl	22.46	22.74	Être finaliste d'une épreuve olympique individuelle aux Euro juniors 2017	Être finaliste d'une épreuve olympique individuelle au FOJE 2017
		56.00	55.17	100 nl	49.31	49.95		
		2:00.72	1:59.26	200 nl	1:48.32	1:49.62		
		4:15.22	4:12.40	400 nl	3:51.48	3:53.49		
		8:44.36	8:40.68	800/1500 nl	15:21.78	15:28.99		
		1:02.26	1:01.28	100 dos	55.00	55.41		
		2:14.01	2:12.36	200 dos	2:00.40	2:01.02		
		1:10.00	1:08.96	100 brasse	1:01.14	1:01.97		
		2:31.23	2:28.90	200 brasse	2:12.86	2:14.17		
		1:00.40	59.63	100 pap	52.97	53.54		
		2:13.35	2:12.01	200 pap	1:58.55	1:59.64		
		2:16.41	2:14.78	200 4n	2:01.75	2:02.84		
4:49.57	4:45.60	400 4n	4:20.87	4:23.77				

NB : Les nageurs et nageuses ayant participé au stage de Nagano en janvier 2017 sont reconduits de fait dans le dispositif. Ils devront néanmoins être dans une dynamique de progression, et conduire un réel projet sportif et universitaire ou professionnel.

### **Rappel de l'objectif du collectif national de Gavroche**

Permettre aux meilleurs nageurs français des catégories euro-juniors, et post euro-juniors de s'épanouir et progresser à travers une action fédérale ambitieuse en vue des Jeux olympiques de 2020 et 2024.

Accompagner les nageurs et leur entraîneur vers le haut niveau et la confrontation internationale.

Appréhender l'Asie et plus particulièrement le Japon pour performer (finaliste) aux Jeux de Tokyo 2020.

Performer (médaillé) sur les championnats du Monde juniors de 2017-2019 et les Jeux olympiques de la Jeunesse de 2018.

### **Méthode**

Dans la continuité de la première phase du plan, le nageur et l'entraîneur restent pleinement associés aux actions et sont considérés comme un ensemble à préserver et à accompagner. Ce couple s'intègre pleinement dans un collectif dont le rôle est primordial. Le partage d'expérience, mais aussi le soutien et l'entraide pour aller ensemble vers l'excellence sont des valeurs importantes.

La connaissance de soi, l'esprit d'ouverture, le respect de l'autre et l'envie de se dépasser sont des aptitudes qui seront développées tout autant que les connaissances scientifiques et techniques.

### **Contractualisation**

Pour une meilleure intégration et développement des compétences des acteurs du programme, il est primordial que ceux-ci participent à la totalité des actions. Un contrat sera donc établi entre la Fédération, le nageur, son entraîneur et son club.

Ce contrat inclura la conduite réelle d'un double projet fédéral, scolaire, universitaire ou professionnel, et précisera les modalités d'accompagnement nécessaire à sa réussite.

### **Programme prévisionnel :**

- une participation à l'EDF A' d'août 2017 pour les nageuses nées en 1998-1999 et les nageurs nés en 1997-1998 ayant réalisé les temps de la grille aux championnats de France Élite de Schiltigheim ;
- un stage d'inclusion de cinq jours en septembre 2017 ;
- une participation facultative à la CDM de Tokyo, ou à un stage demi-fond eau libre à la Toussaint 2017 ;
- un stage de 15 jours en altitude en janvier 2018 ;
- 2 x 3 jours dans l'année sur des thèmes à déterminer ;
- une à deux visites dans la saison sur les structures d'entraînement des nageurs.

Le programme définitif fera l'objet d'une co-construction lors du premier regroupement en septembre 2017. Le programme pourra être enrichi par une synchronisation de diverses actions de compétition et stages qui seront autant d'occasions « de se revoir ».

