

CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT



FFN

PARIS



CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT - INSEP

Sur un site exceptionnel de 28 hectares, l'INSEP est un centre de ressources « sur mesure », proposant les conditions optimales d'entraînement et de formation aux meilleurs sportifs français et à l'encadrement du haut niveau. Ils disposent de tous les outils nécessaires au service de leur projet de performance. Ce sont actuellement plus de 800 sportifs, évoluant au sein des 21 pôles France qui y vivent tout au long de l'année, suivant leur « double projet », à la fois sportif, mais aussi scolaire et professionnel.

Un peu d'histoire

Le CNE natation a débuté son histoire à l'INSEP, en septembre 1977 (un bassin de 50m, 5 couloirs et un bassin de 33m, 6 couloirs). Il s'agit de la 42^e saison pour la discipline natation course, sans interruption et la 11^e olympiade. Entraînement de près de 300 nageurs, tous internationaux (juniors et seniors) dont les 2/3 ont été sélectionnés lors des plus grands événements internationaux : Jeux Olympiques, championnats du monde, championnats d'Europe.



S'entraîner à l'INSEP

« Centre d'entraînement, de préparation et de formation des sportifs olympiques et paralympiques, mais également centre d'expertise pour toutes les structures sportives, institutions privées commerciales, l'INSEP dispose d'un savoir-faire et d'installations uniques en France pour vous faire vivre une expérience exceptionnelle dans l'univers de la performance ».

A disposition toute l'année, un bassin de 50m, 10 couloirs, modulable en deux bassins de 25m, 10 couloirs.
26 Disciplines olympiques et paralympiques qui s'entraînent toute l'année à l'INSEP
810 Sportifs de haut niveau présents au quotidien à l'INSEP (360 internes)
150 Entraîneurs nationaux

La vocation du CNE de la FFN a toujours été de proposer à chacune des nageuses et chacun des nageurs candidats à l'INSEP, de concilier dans les meilleures conditions, leurs études aux exigences sans cesse plus grandes, avec l'entraînement de haut-niveau. En ce sens, le CNE de l'INSEP constitue un des rouages essentiels de la politique sportive fédérale.

2019 : L'INSEP obtient le label CIO pour son Centre médical.

Il devient ainsi le 11^e Centre médical dans le monde à obtenir le label CIO et le 1^{er} institut francophone à disposer de cette reconnaissance.

Le Département médical veille à la préservation de la santé des sportifs de haut niveau. Il est, par ailleurs, impliqué dans des projets de recherche, et d'enseignement à l'intention de médecins et personnels para médicaux, ainsi que dans la formation des entraîneurs et des conseillers techniques sportifs. Il est aussi service d'accueil de stages : formations d'élèves infirmiers, d'élèves kinésithérapeutes, de kinésithérapeutes et de médecins en spécialisation, français et étrangers. Il rassemble au total plus de 80 personnels médicaux et paramédicaux.





LES SPORTIFS À L'INSEP C'EST :
50% DES MÉDAILLÉS AUX JO DE RIO 2016
56% DES MÉDAILLÉS AUX JO DE LONDRES 2012
51% DES MÉDAILLÉS AUX JO DE PÉKIN 2008
66% DES MÉDAILLÉS AUX JO D'ATHÈNES 2004

SCOLARITÉ - ETUDES SUPÉRIEURES - INTERNAT DES MINEURS

Scolarité

Les cours sont dispensés sur l'INSEP. Horaires : 9h40-12h30 et 14h15-16h15. Organisation de rattrapage.

Etudes supérieures

Sur site: STAPS / Formations professionnelles des métiers du sport / BTS MUC / SportCom : conception et mise en œuvre d'aménagements de formation à l'extérieur en fonction du projet du sportif.

Exemples cette saison : Licence MIPI, BCG à la Sorbonne-UPMC / Sciences-Po / ESIEE ...

Quatre bâtiments permettent l'accueil des internes majeurs. Les chambres tout confort sont dotées de serrures électroniques, de grands lits, de larges placards, d'un réfrigérateur, d'une salle de bain, d'un espace de travail et d'une connexion internet.

Internat des mineurs

Le bâtiment des mineurs dispose également d'une infirmerie, une laverie, une bagagerie, deux salles vidéo.

Les jeunes sont encadrés en permanence par une équipe de surveillants.

Issue d'une évolution du modèle historique de la cafétéria, le self de l'INSEP propose aujourd'hui une restauration variée en libre-service. Le self dispose de 280 places, il est ouvert toute l'année.

Une cafétéria pour tous les instants : sur place ou à emporter, le snack de l'INSEP a la solution. Pour le petit café du matin, le déjeuner express du midi ou encore le petit creux du goûter, la cafétéria répond à toutes les envies.

LE CNE FFN EN CHIFFRES

La saison 2018-2019 NATATION COURSE

> 10 meetings internationaux dont l'Open de France, les étapes du Golden Tour et du Mare Nostrum, les 2 championnats de France Elite (25m et 50m) sélectifs pour les championnats du monde. Soit 70 jours de compétitions.

> 4 stages sur le territoire national (Canet-en-Roussillon, Andernos-les-Bains, Font-Romeu et Megève) et 2 à l'étranger : Tenerife (Espagne) et Belek (Turquie). Soit 30 jours de stages.

> 10 médailles dont 3 en or lors des championnats de France 25m de Montpellier.

Un bilan historique ! Il faut remonter à la fin des années 80, début des années 90 pour retrouver un tel niveau en nombre de médailles, à l'occasion d'un championnat de France 25m.

La saison 2018-2019 EAU LIBRE

Compétitions

> 2 compétitions internationales eau libre :

. Étape de Coupe du monde à Abu Dhabi (Emirats Arabes Unis)

. Étape de Coupe d'Europe à Eilat (Israël)

> 3 championnats de France (les championnats eau libre et natation course, 25m et 50m) sélectifs pour :

. Championnats du monde seniors

. Championnats d'Europe juniors eau libre et natation course

. 4 meetings nationaux labellisés

Stages

> 2 stages de 10 jours sur le territoire national à Montpellier (avec le groupe Philippe LUCAS)

> 1 stage à l'étranger de 14 jours à Belek (Turquie)

Au total 34 jours de stages.

Palmarès

> 3 titres lors des championnats de France natation course 25m de Montpellier

> 2 médailles dont une en or lors des championnats indoor 5km de Sarcelles.



L'ENCADREMENT DU CNE



Michel CHRETIEN
Entraîneur en chef
natation course



Mathias MERCADAL
Entraîneur
natation course



Xavier IDOUX
Entraîneur eau libre



Cyril VIEU
Préparateur physique



Magali RATHIER
Coordonnatrice du CNE



Christophe COZZOLINO
Kinésithérapeute

CONTACTS : Coordination générale Magali RATHIER : poleffninp@gmail.com - 01 41 74 44 59
Coordination entraîneurs natation course : Patrick DELEVAL : patrick.deleaval@ffnatation.fr - 01 41 74 43 88

Témoignages d'anciens champions



Les années 1980 : Sophie KAMOUN - Finaliste A relais 4x100 m NL - JO Los Angeles 1984

« Presque 30 ans après avoir quitté l'INSEP, je prends toujours autant de plaisir à me remémorer ces années qui furent parmi les plus belles de ma carrière sportive et de ma vie. J'y ai fait deux passages et au-delà des amitiés forgées pour toujours, j'ai trouvé à l'INSEP, un condensé d'excellence, de partage d'expertise et d'ambition. Un endroit où chaque rencontre te permet de grandir et te rapprocher un peu plus de ce qui se fait de mieux et d'aller au bout de ton potentiel. »



Les années 1990 : Xavier MARCHAND - Finaliste A sur 200m 4N - JO Atlanta 1996

« Encore junior et en pleine croissance, je suis arrivé à l'INSEP à 16 ans, en 1989. Pendant 7 ans j'ai nagé avec un groupe de grande qualité avec qui j'ai vécu de belles aventures sportives et suivi mon cursus scolaire. J'y ai découvert l'exigence du haut niveau et suis devenu finaliste olympique à Atlanta en 1996. »



Les années 2000 : Malia METELLA - Médaillée d'argent 50m NL - JO Athènes 2004

« J'ai vécu les plus belles années de ma carrière de nageuse de haut niveau de 2000 à 2007 à l'INSEP. J'étais entourée d'une seconde famille, on souffrait ensemble, on mangeait ensemble et on avait notre bataille dans l'eau en compétition. La natation n'est pas un sport individuel mais bien un sport où le mot collectif prend tout son sens. Pour mes cours, j'étais en classe avec divers sportifs (athlétisme, basket, boxe...), eux aussi devenus des champions. »



Les années 2010 : Jordan COELHO - Sélectionné 200m papillon - JO Rio 2016

« Je suis arrivé à l'INSEP en 2008 pour concilier au mieux la pratique de la natation et l'obtention de mon bac. J'ai bénéficié d'un suivi scolaire, d'un préparateur physique et mental, de kinés, médecins, nutritionnistes... J'ai côtoyé de nombreux sportifs, professionnels et très ouverts, qui m'ont donné envie de performer et d'appartenir à cette grande famille qu'est l'INSEP. Aujourd'hui, il n'y a pas de meilleur endroit pour s'entraîner, suivre des études et récupérer. L'INSEP représente mes meilleurs souvenirs sportifs. »

Ça bouillonne à l'INSEP! - Le mot du DTN Julien ISSOULIÉ

Par la voix de son DTN, Julien ISSOULIÉ, la FFN avait annoncé début 2018, son souhait d'impulser une nouvelle dynamique au sein du Centre national d'entraînement de l'INSEP, en renforçant le groupe natation course et en densifiant son encadrement.

Depuis le 3 septembre, Michel CHRÉTIEN, entraîneur national au palmarès éloquent – il a notamment été le coach du champion du monde du 100m dos, Jérémie STRAVIUS et de Mélanie HENIQUE, médaillée de bronze mondiale sur 50m papillon – et Mathias MERCADAL, ont pris les rênes d'un collectif de 8 nageurs à forts potentiels dont les jeunes internationaux Roman FUCHS, Maxime GROUSSET et Yohann NDOYE BROUARD.

Le mot de Michel CHRÉTIEN - Entraîneur en chef natation course

« L'INSEP rassemble au quotidien, sur un lieu unique, les acteurs du sport olympique français.

La natation course a relevé le défi d'être également présente et c'est un réel plaisir d'entraîner chaque jour une équipe de nageurs décidés à s'exprimer au plus haut niveau... »

Le mot de Xavier IDOUX - Entraîneur de l'eau libre

« L'INSEP est un lieu d'exception pour des sportifs d'exception.

Le groupe eau libre/demi-fond a obtenu plusieurs podiums internationaux la saison passée dont une 3e place aux championnats d'Europe seniors de Glasgow en 2018.»



Collectif natation course 2018/2019



Collectif eau libre 2018/2019

FONT ROMEU POUR ATTEINDRE L'EXCELLENCE



CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT

Le CNE de Font-Romeu, implanté à 1850m d'altitude au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, est identifié comme lieu d'entraînement du sportif de Haut-Niveau.

Il intègre toutes les conditions nécessaires à la performance internationale (entraînement biquotidien, préparation physique, prévention, suivi médical et psychologique, recherche) et a vocation à accueillir les nageurs inscrits sur liste ministérielle de haut-niveau.

L'entraînement en altitude dans un cadre de vie naturel, sain et ensoleillé est un essentiel dans l'amélioration des performances.

Le CNE accueille un CAF (centre d'accession et de formation) et permet ainsi aux nageurs espoirs d'intégrer le pôle natation dès la 3ème.



LES INSTALLATIONS DU CREPS/CNEA

- 2 Piscines : 50 m et 25 m
- 2 Espaces Préparation Physique : Musculation et Haltérophilie
- 1 Salle de Lutte
- 1 Gymnase Polyvalent
- 1 Salle d'Entraînement en Hypoxie (simulation haut altitude <3000 mètres)
- 1 Unité de Récupération : Bain froid, Sauna, Hammam, Cryothérapie



SUIVI MÉDICAL, PARAMÉDICAL, POSTURAL

Les nageurs sont suivis tout au long de l'année par une équipe médicale composée de médecins du sport, kinés, ostéopathes, diététiciens, infirmiers et psychologue du sport.

Un programme individualisé de rééquilibrage postural et fonctionnel est proposé pour prévenir les blessures et favoriser la performance.





ETUDES - FORMATIONS - INTERNAT

Les sportifs sont accueillis à partir de la 3ème. Ils suivent leur scolarité au Collège et Lycée Climatique et Sportif Pierre de Coubertin. L'établissement scolaire et les installations sportifs du CREPS/CNEA sont implantés dans le même bâtiment.

L'internat, réservé aux élèves sportifs du collège-lycée, représente un atout déterminant pour la réussite scolaire et la pratique du haut-niveau. Il est ouvert 7 jours sur 7 et les internes sont répartis dans des chambres de 4. La restauration propose un buffet d'entrée et de dessert ainsi que 2 plats au choix du sportif.

Après l'obtention du baccalauréat (94% de réussite en 2018), des Etudes en STAPS sur site sont proposées ainsi qu'une formation aux métiers du sport (Brevet professionnel). Enfin, un projet de mise en place de formations Bac + 2 est à l'étude et la possibilité de suivre des cours par correspondance permet au sportif de haut-niveau de poursuivre sa carrière après le bac.

LA SEMAINE DU NAGEUR

NATATION : jusqu'à 11 séances (en fonction du niveau et de l'assimilation des charges par le nageur). Les créneaux d'entraînement 2018-2019 : 9h45 - 12h15 // 16h45 - 19h15

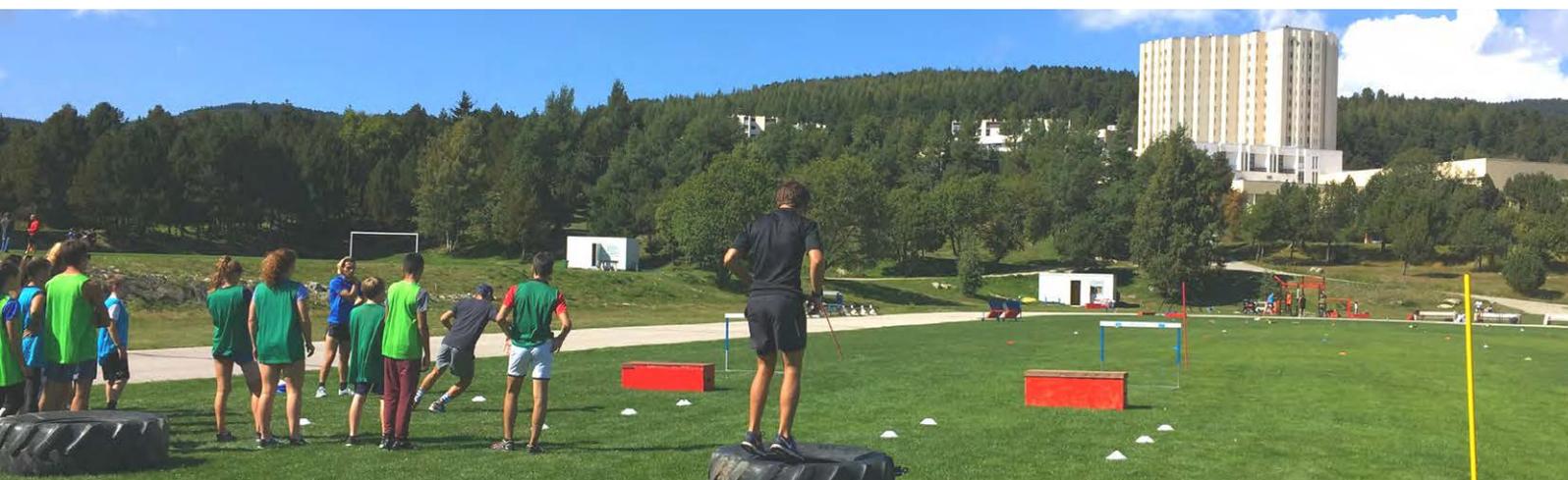
PRÉPARATION PHYSIQUE : 2 à 3 séances musculation, travail à sec, yoga, étirements, sorties plein air (ski de fond, raquettes, VTT, marche nordique ...)

SCOLAIRE : environ 24 heures de cours + 3 heures de tutorat et rattrapage des cours suite aux déplacements sportifs.

COÛT D'UNE SAISON SPORTIVE

PENSION COMPLÈTE (internat 7j/7) : 245 € /mois sur 10 mois

FRAIS SPORTIFS (encadrement, suivi médical et psychologique, compétitions, stages, matériel) : environ 5000 € pris en charge par le pôle natation, le club et/ou la famille en fonction du niveau sportif du nageur.



L'EQUIPE ENCADRANTE :



Philippe SCHWEITZER

Entraîneur du Centre National d'Entraînement (CNE)
Responsable des Equipes de France Juniors
30 années d'expérience
21 podiums nationaux
8 sportifs en Equipes de France Jeunes, Espoirs et Seniors (COMEN, Jeux méditerranéens, Championnats d'Europe et du Monde,).
2 podiums internationaux : Cathy Dietrich, Vice-Championne d'Europe 2007 et Adeline Furst, Bronze aux Championnats du Monde Universitaires 2017

cnefontromeu@gmail.com
+33 (0) 6 86 22 94 49



Lionel BARNADES

Entraîneur du Centre d'Accession et de Formation (CAF)
15 années d'expérience
24 podiums nationaux chez les jeunes
3 nageurs sélectionnés en Equipe de France COMEN et Juniors

caf@occitanie.ffnatation.fr
+33 (0) 6 47 84 81 29

ILS ONT VECU L'EXPERIENCE FONT ROMEU :



Ophélie ETIENNE, en Pole de 2005 à 2011
J.O de Pékin 2008, Vice-Championne d'Europe

"L'organisation sport/études est pour moi ce qui se fait de mieux. C'est une structure définitivement tournée pour faire du haut niveau, toutes les conditions y sont réunies. La réussite de mon double projet (Bac + Jeux Olympiques de Pékin) est pour moi la parfaite illustration de ce qu'un centre comme Font Romeu est capable de produire".



Lara GRANGEON, en Pole de 2006 à 2016
J.O Londres 2012 et Rio 2016, Vice-Championne d'Europe

"Au niveau sportif, Font Romeu m'a appris ce qu'était le haut niveau. En arrivant, je ne m'en rendais pas compte. Les entraîneurs sur place ont toujours fait en sorte que nous nous sentions bien, et que le projet scolaire ne soit pas délaissé. L'aventure à Font-Romeu fut un moment important dans ma vie, qui m'a fait grandir et prendre conscience de ce que je voulais faire. Je m'y suis épanouie et j'y ai accompli mon rêve".



Damien GWIDZ, en Pole de 2009 à 2016
Médaille aux Championnats de France Elite, Equipe de France Juniors

"Je suis aujourd'hui enseignant et je peux dire que le lycée propose au niveau des études une organisation exceptionnelle. J'ai été pensionnaire du pôle de Font Romeu pendant 6 ans et je recommanderai Font-Romeu à 200%. Je n'en suis pas ressorti avec les résultats sportifs dont j'ai pu rêver, mais j'en suis ressorti diplômé et épanoui, avec le sentiment d'avoir vécu une aventure unique en son genre, qui aujourd'hui m'apporte encore au quotidien".

LES FAMILLES TEMOIGNENT :

"Dès le début, nous avons été séduits par ce projet parfaitement structuré, novateur pour nous. Notre fille pouvait suivre un cursus scolaire normal tout en s'entraînant deux fois par jour. En tant que parents nous pensons très sincèrement qu'elle a été entre de bonnes mains, soutenue par de bonnes personnes. Nous étions loin d'elle mais nous savions que toutes les personnes qui l'entouraient étaient proches, gentilles et affectueuses. Cette expérience a été hautement constructive et lui a permis de réaliser son rêve, de découvrir une discipline autour du sport de haut niveau, une organisation de travail optimale".

"Une expérience pareille ne peut qu'être constructive bien que la distance et l'éloignement avec la famille est parfois difficile à supporter (surtout en période de doutes ou de fatigue importante). L'enfant gagne en autonomie, apprend à vivre en collectivité à s'accrocher dans les moments difficiles, à s'organiser et optimiser son temps... Il se forge un caractère fort. Cette expérience lui servira forcément dans la vie".

