

# Projet Sportif Eau Libre 2021

## Équipes de France Séniors / Juniors / COMEN

### COLLECTIF OLYMPIQUE/SENIORS

La saison 2020 a été fortement perturbée par le COVID qui a eu pour conséquence l'annulation de l'ensemble des compétitions internationales, à savoir les Championnats d'Europe et les Jeux Olympiques. Ces deux compétitions ont été repositionnées en 2021 aux mêmes périodes. Dans ce cadre, les nageurs du collectif Senior seront reconduits dans ce groupe et les résultats des Championnats de France Eau Libre 2021 de Jablines pourront permettre à quelques nageurs de l'intégrer, cela, en fonction de l'analyse des résultats de ces Championnats par le Directeur de la Discipline.

Les Jeux Olympiques de Tokyo 2020 seront la compétition phare de la saison, mais il convient d'accompagner les nageurs non qualifiés pour cette compétition afin de préparer d'ores et déjà les Jeux Olympiques de Paris 2024. Pour cette raison, les Championnats d'Europe de Budapest en mai 2021 seront aussi importants pour l'ensemble de nos nageurs Élites.

#### **Encadrement technique proposé en 2021 pour les différentes actions, stages et/ou compétitions (non exhaustif) :**

- Responsable : Stéphane Lecat (Directeur de la discipline)
- Entraîneurs : Philippe Lucas (Entraîneur National Eau libre) ; Xavier Idoux (Entraîneur National Eau libre) ; Magali Merino (S.A INSEP-Fontainebleau) ; Frédéric Barale (Entraîneur National Eau Libre) ;
- Optimisation de la Performance : Robin Pla / David Simbana
- Kinésithérapeute : Fabien Horth
- Médecin. Jean-Loup Bouchard
- Ostéopathe : Marion Brill
- Expertise physiologique : Anaël Aubry
- Expertise psychologique : Émilie Pelosse

#### **Les objectifs de ce collectif sont :**

- De performer lors de la compétition majeure de la saison, les Jeux Olympiques de Tokyo 2020 (Japon, août 2021)
- De préparer les Championnats d'Europe Seniors de Budapest 2021 (Hongrie, mai 2021)
- De renforcer, optimiser, individualiser les stratégies de préparation pour les nageurs de l'équipe de France Seniors

**Trois périodes dans ce projet :**

1. De maintenant au 24 avril 2021
2. Des Championnats d'Europe (mai 2021) aux Championnats de France (juin 2021)
3. Des Championnats de France 2021 aux Jeux Olympiques de Tokyo (août 2021) et aux étapes de Coupe du Monde FINA

**1. De maintenant au 24 Avril 2021**

**Critères d'appartenance :** le collectif est arrêté sur les résultats des Championnats du Monde 2019, des Championnats d'Europe Juniors 2019 (médaillés individuels), ainsi que des résultats des Championnats de France 2020 (Jablones, septembre 2020) et de l'étape de Coupe du Monde de Doha initialement qualificative pour les Championnats d'Europe 2020 en février dernier.

➤ **Composition du collectif « Monde » :**

| Dames   | Messieurs   |
|---|---|
| GRANGEON Lara ( <b>OLY</b> -AAS Sarcelles Nat 95) | OLIVIER Marc-Antoine ( <b>OLY</b> -Dunkerque Nat )        |
| MULLER Aurélie (CN Sarreguemines)                 | AUBRY David Axel ( <b>OLY</b> -Montpellier Métropole Nat) |
| POU Lisa (AS Monaco Nat)                          | REYMOND Axel (AAS Sarcelles Nat 95)                       |
| CASSIGNOL Océane (Montpellier Métropole Nat)      | FONTAINE Logan (CV Rouen)                                 |
| CATTEAU Madelon (Dauphins du TOEC)                | JOLY Damien (Montpellier Métropole Nat)                   |
| KUNTZMANN Marie (Dauphins du TOEC)                | ZITOUNI Farès (CV Rouen)                                  |
| JOUISSE Caroline (AC Bourges)                     |   |

**\*OLY= Qualifié(e) Olympique 2021**

***En fonction des résultats et/ou du niveau d'implication à l'entraînement, après analyse et concertation avec son équipe technique et médicale, le Directeur de la discipline peut décider de ne pas sélectionner un nageur de ce collectif pour un stage ou une compétition.***

Pour l'ensemble des nageurs (ses) s'entraînant à l'étranger, les frais de rassemblement ne sont pas pris en charge par la FFN

**Stage :**

**Stage de travail :**

- du 20 mars au 04 Avril 2021 à Belek (TUR)

**Ou**

- du 03 au 24 Avril 2021 à Font Romeu

Prise en charge proposée :

- Prise en charge à 100 % sur les stages et compétitions identifiés **pour :**
  - **les nageurs qualifiés aux Jeux olympiques de Tokyo**
  - **les nageurs qui auront réalisé les critères de qualification pour les Championnats d'Europe EL 2021, terminé dans les 16 premiers sur au moins une épreuve des Championnats du Monde 2019, ou qui étaient initialement qualifiés aux Championnats d'Europe 2020, ou qui ont été médaillés sur une épreuve individuelle aux Championnats d'Europe Juniors 2019, dans la catégorie Juniors 2 et 3.**

Stage avec les Entraîneurs Nationaux de l'équipe de France. Si un nageur n'a pas son entraîneur présent sur cette action, l'entraîneur du nageur concerné devra se rapprocher de l'Entraîneur National en charge du stage afin d'échanger sur le projet de cette action pour le (la) nageur(se) concerné(e).

Compétition :

- Étape de Coupe du Monde FINA/HOSA 10 km : Doha (Qatar) 13 mars 2021

Prise en charge proposée :

- Prise en charge à 100 % sur les stages et compétitions identifiés **pour :**
  - **les nageurs qualifiés aux Jeux olympiques de Tokyo**
  - **les nageurs qui ont terminé dans les 16 premiers sur au moins une épreuve des Championnats du Monde 2019, ou qui étaient initialement qualifiés aux Championnats d'Europe 2020, ou qui ont été médaillés sur une épreuve individuelle aux Championnats d'Europe Juniors 2019, dans la catégorie Juniors 2 et 3.**
- Prise en charge : 30 % FFN - 70 % structure nationale/club/Ligue ou parents pour les stages et les compétitions identifiés **pour l'ensemble des nageurs identifiés dans ce collectif.**

➤ Composition du collectif « Bis »:

**Critères d'appartenance :**

Les nageurs ayant réalisé le temps de **15'30'' au 1500 NL** en bassin de 50 m en **2019/2020** et les nageuses ayant réalisé le temps de **17'00'' au 1500 NL** en bassin de 50 m en **2019/2020** **peuvent demander au Directeur de la discipline de participer aux compétitions et stages identifiés.**

Prise en charge proposée :

Pas de prise en charge FFN pour ces nageurs mais possibilité d'être engagé sur les compétitions et/ou stages identifiés et de bénéficier de l'encadrement fédéral (si nombre de cadres suffisant) après en avoir formulé la demande auprès du directeur de la discipline au minimum **8 semaines avant la date de l'action.**

### Compétition :

- Étape de Coupe du Monde FINA/HOSA 10 km : Victoria (SEY) 02 mai 2021

### Prise en charge proposée :

- Prise en charge à 100 % pour :
  - **les nageurs qualifiés aux Jeux olympiques de Tokyo**

## 2. Des Championnats d'Europe aux Championnats de France 2021

**Championnats d'Europe 2021, Budapest du 16 au 20 mai.**

- Prise en charge à 100% FFN Eau Libre des nageurs qualifiés pour les Championnats d'Europe.
- Stage terminal obligatoire du 08 au 11 mai à l'INSEP

## 3. Des Championnats de France 2021 aux Jeux Olympiques et aux Coupes du Monde FINA

Nageurs sélectionnés aux Jeux Olympiques de Tokyo 2021 - Prise en charge 100% FFN

- **Stage Olympique Sierra Nevada (Altitude-ESP), du 23 juin au 14 juillet 2021** (ou avec l'entraîneur national si un autre stage est prévu avec celui-ci)
- **Stage Olympique INSEP du 15 juillet au 18 juillet 2021**
  - Des adaptations seront proposées pour le ou les nageurs également qualifié(s) aux Jeux Olympiques en natation course
  - Nageurs « Sparring-Partner » identifiés par le directeur de la Discipline – prise en charge 100% FFN Eau Libre
- **Stage Olympique Hakusan (JAP) du 19 juillet au 01 aout 2021**
  - Des adaptations seront proposées pour le ou les nageurs également qualifié(s) aux Jeux Olympiques en natation course
  - Nageurs « Sparring-Partner » identifiés par le directeur de la Discipline – prise en charge 100% FFN Eau Libre
- **Jeux Olympique Tokyo (JAP) du 02 au 05 aout 2021**

## Étapes de Coupe du Monde FINA

- **Coupe du Monde Fina 10Km Lac Saint-Jean, 23 et 25 juillet 2021 (à confirmer) :** Prise en charge à 100% par le Département Eau Libre FFN pour les nageurs qui auront participé aux Championnats d'Europe 2021
- **Coupe du Monde Fina 10Km Ohrid (Macédoine), le 17 Aout 2021 (à confirmer) :** Prise en charge de l'hébergement des nageurs qui se seront qualifiés aux Championnats d'Europe 2021

Nécessité d'informer le Département Eau Libre FFN de la participation 6 semaines avant l'évènement.

- **Coupe du Monde Fina 10Km Taïwan, octobre 2021 (à confirmer) :** Prise en charge de l'hébergement des nageurs qui se seront qualifiés aux Championnats d'Europe 2021

Nécessité d'informer le Département Eau Libre FFN de la participation 6 semaines avant l'évènement.

## JUNIORS

Cette catégorie cible la génération olympique 2024 et 2028. Si Les résultats de 2019 ont été moins bons, il est fondamental, au regard des ambitions affichée dans la discipline, de reprendre une place parmi les 3 premières nations européennes. La catégorie « Junior » doit d'ores et déjà être dans les standards d'entraînement du haut niveau et bénéficier d'un accompagnement spécifique. A ce titre, la FFN met en place en termes de suivi :

- Des séries spécifiques d'entraînement à réaliser et à communiquer au responsable optimisation de la performance eau libre (Robin Pla)
- L'analyse de ces séries par l'équipe fédérale optimisation de la performance
- L'accompagnement d'un référent et sa venue régulière sur la structure
- La participation à une compétition internationale dans le cadre de la préparation aux compétitions de référence

**Encadrement technique proposé en 2021 pour les différentes actions (stages et/ou compétitions) :**

- Responsable : **Benjamin Tranchard**
- Entraîneurs : à sélectionner en fonction des nageurs qualifiés
- Kiné : Fabien Wolfarth
- Médecin : A définir par J.L Bouchard

**L'objectif de ce collectif est :**

- De préparer les compétitions majeures de la saison, les Championnats d'Europe et du Monde juniors
- De mettre en place une dynamique de performance chez les nageurs de catégories juniors à travers des évaluations continues (séries tests et compétitions)
- De former les nageurs et les entraîneurs aux principes fondamentaux de l'accès à la haute performance, avec des compétitions internationales et des stages de regroupement (toutes catégories et par catégories)
- D'être dans le top 3 du classement des médailles aux Championnats d'Europe juniors

**Deux périodes dans ce projet :**

- [Jusqu'aux Championnats de France eau libre 2021, qualificatifs pour les Championnats d'Europe Juniors 2021](#)
- [Préparation et compétition des Championnats d'Europe Juniors 2021 et qualificatif pour les Championnats du Monde Juniors 2021](#)

Les qualifications étant établies lors des **Championnats de France 2021** (11 au 14/06/2021).

**Catégories/Épreuves :**

Juniors 1 : Garçons et Filles nés en 2006, 2007 / 5 km

Juniors 2 : Garçons et Filles nés en 2004, 2005 / sur 10km pour le 7,5 km

Juniors 3 : Garçons et Filles nés en 2002, 2003 / 10 km

## 1 - Jusqu'aux Championnats de France Eau Libre 2021

- Séries spécifiques à l'entraînement à réaliser dans le club ou structure des nageurs identifiés (précisions en fin de chapitre)
- Analyse de ces séries par l'équipe optimisation de la performance FFN (Robin Pla)
- Possibilité de déplacement d'un membre de l'Équipe Recherche et Optimisation Performance FFN sur le club ou structure pour analyse approfondie
- Suivi de la variabilité de la fréquence cardiaque des 10 nageurs du collectif
- Compétition : Championnats National Étranger Européen entre mai et début juin 2021 (si possible en fonction du contexte sanitaire)

### Critères de participation :

- Les nageurs sélectionnés aux Championnats d'Europe Juniors 1, 2 et 3 (1ère année) en 2019 et qui ont terminé dans les 8 premiers de leur épreuve individuelle
- Les nageurs de la COMEN 2019 et qui ont terminé dans les 3 premiers de leur épreuve individuelle
- Les nageurs à fort potentiel détectés par le Directeur de la Discipline sur les Championnats de France Eau Libre 2020 (Jablins) et rankings FFN sur 800NL/1500NL

### Critères de prise en charge :

50% FFN Eau Libre -50% structure, club, Ligue et/ou famille pour les nageurs identifiés dans le collectif (voir ci-dessous). Les frais de rassemblement sont à la charge des structure, club, Ligue et/ou famille.

#### ○ Composition du collectif (10 : 5 nageuses, 5 nageurs) :

| GARÇONS                            | FILLES                              |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| Leo OUABDESSELAM (AAS Sarcelles)   | Emma CALVO (Saint-Raphaël)          |
| Enzo TEULE (CNO St Germain)        | Madelon CATTEAU (TOEC)              |
| Jules WALLART (Dunkerque Natation) | Lean CABON (CN Brest)               |
| Clément KUKLA (AAS Sarcelles)      | Clémence COCCORDANO (Lille Met Nat) |
| Sacha VELLY (FC Laon)              | Kaxandra MOREAU (Lille Met Nat)     |

***En fonction des résultats et/ou du niveau d'implication à l'entraînement, après analyse et concertation avec son équipe technique et médicale, le Directeur de la discipline peut décider de ne pas sélectionner un nageur de ce collectif pour un stage ou une compétition.***

## Précisions à propos des séries tests à réaliser à l'entraînement

### Ces tests sont réalisables par tous les nageurs juniors ayant des ambitions élevées en eau libre

*Il est recommandé que tous les tests soient réalisés :*

- Avec les Tritons,
- En maillot de bain classique
- En bassin de 50m si possible (les tests réalisés en bassin de 25 sont possibles, penser à le préciser pour conversion des temps)

#### 5 x 300m :

- progressifs de 1 à 5,
- le dernier à la vitesse du 1500m record personnel,
- incrémentés par paliers de 0,5m/s
- Repos 45''.
- Fichier Excel fourni pour déterminer les temps de chaque 300 pour chaque nageur

*Objectifs : Identifier les allures des seuils lactiques 1 et 2 - Déterminer des zones d'intensité d'entraînement – Développer la capacité à nager à des vitesses variées*

#### Données à relever :

- Temps de chaque 300
- RPE de 1 à 10 (1 = le plus facile, 10 = le plus le plus difficile)
- Fréquence gestuelle – nombre de mouvements de bras
- Fréquence cardiaque si possible
- Lactatémie si possible

#### 5000 progressif par 1000m :

- Sans arrêt
- 1er 1000 à allure du 1er seuil lactique moins 1 seconde par 100m
- 2ème 1000 à allure du 1er seuil lactique
- 3ème 1000 à allure du 1er seuil lactique + 1 seconde par 100m
- 4ème 1000 à allure du 2ème seuil lactique
- 5ème 1000 à vitesse maximale dont le dernier 200 encore plus vite

*Objectifs : Capacité à tenir une allure soutenue avec une efficacité technique et énergétique – capacité à accélérer en fin de course – Se rapprocher du modèle de course en eau libre*

#### Données à relever :

- Temps par 100m
- Fréquence gestuelle et nombre de mouvements de bras (1 fois par 200, les 2 données lors de la même longueur)



- *Prise de lactates si possible*
- *Stratégies intentionnelles : visio-conférence à destination des nageurs avec Emilie PELOSSE, dates à déterminer avec les entraîneurs : Les entraîneurs doivent envoyer à Benjamin TRANCHARD ([benjamin.tranchard@outlook.fr](mailto:benjamin.tranchard@outlook.fr)) leurs dates de réalisation des tests afin de programmer la présentation aux nageurs*

#### 15 x 100m meilleure moyenne possible :

- *Départ toutes les 2 minutes*
- *Récupération passive*

Objectifs : *Capacité à développer une forte puissance lors d'un effort lactique*

#### Données à relever :

- *Temps de chaque 100m*
- *Fréquence et nombre de mouvements de bras sur la même longueur, 1 fois au cours de chaque 100m*
- *Fréquence cardiaque et lactates si possible*

#### Les périodes de réalisation de ces tests :

*Evolution par rapport à la saison dernière, 3 périodes avec dates limites sont déterminées pour réaliser ces tests (les 3 dans une même semaine - jours au choix des entraîneurs). Cela doit permettre aux entraîneurs de pouvoir les programmer au mieux de leur planification.*

- **1ère période : date limite au 8 mars 2021 (fin des vacances d'hiver)**
- **2ème période : date limite au 17 avril 2021 (avant les championnats de France Juniors NC)**
- **3ème période : Date limite au 05 juin 2021 (avant les championnats de France)**

## 2 - Des Championnats de France Eau Libre 2021 à la fin de la saison

- **Pour les nageurs sélectionnés aux Championnats d'Europe Juniors**

Prise en charge 100% FFN Eau Libre

- **Étape de Coupe d'Europe LEN de Barcelone (fin Juin ou début juillet 2021)**

Prise en charge 50% FFN Eau Libre – 50% club :

- **Proposition de Stage en altitude (Font Romeu)** avec protocole de suivi des réactions et adaptations en hypoxie du 28 juin au 14 juillet 2021 avant les championnats de France Open d'été. Mise en œuvre du stage en fonction des réponses des entraîneurs et nageurs.

- **Pour les nageurs sélectionnés aux Championnats du Monde Juniors**

Prise en charge 100% FFN

- **Stage préparatoire pour les Monde Juniors (Seychelles) du 02 au 15 Aout 2021.** La présence des nageurs est obligatoire au stage pour être engagés aux Championnats du Monde Juniors Eau libre.
- **Championnats du Monde Juniors (Seychelles) du 13 au 15 Aout 2021**

## COMEN

### L'objectif de ce collectif est :

- De préparer la compétition majeure de la saison : la Coupe de la COMEN
- D'instaurer une dynamique de performance chez les nageurs de catégories COMEN
- Que les responsables techniques créent un lien avec les entraîneurs des nageurs sélectionnés afin de les accompagner dans les stratégies de préparation

### **Encadrement proposé en 2021 :**

Responsable : Frédéric Barale

- Entraîneur 1 : Nicolas Miquelestorena
- Entraîneur 2 : En fonction des nageurs qualifiés
- Kiné : Célia Barrot

### **Date et lieu de la compétition à déterminer.**

**Prise en charge :** 100% FFN pour l'ensemble de la sélection

Un **stage préparatoire** pourra être organisé, en tenant compte des dates et du lieu de la compétition. Rassemblement de la délégation avant la compétition.

**Épreuves :** Garçons et Filles nés en 2006-2007 (5 km) / 2004-2005 (7,5 km) + 2 Relais 4\*1250m par catégories d'âge. Potentiellement 8 nageurs qualifiés, sur la base de 2 nageurs par épreuve individuelle.

Les qualifications étant établies lors des **Championnats de France 2021** (du 11 au 14/06/2021).

### **Catégories/Épreuves :**

Juniors 1 : Garçons et Filles nés en 2006-2007 / 5 km

Juniors 2 : Garçons et Filles nés en 2004-2005 / sur 10km pour le 7,5 km

## Annexe

### **Programme de compétitions Eau libre possible pour les nageurs qui ne rentrent pas dans les équipes de France Juniors et Seniors.**

*L'émergence des nageurs au plus haut-niveau doit être accompagnée de manière individualisée, elle peut être précoce ou tardive selon le parcours de chacun. Il est donc fondamental que certains nageurs non identifiés dans les collectifs puissent participer à des compétitions internationales pour se confronter au plus haut niveau.*

#### **Coupe du Monde FINA et Coupe d'Europe LEN :**

- Les nageurs à fort potentiels pour les JO de Paris 2024, identifiés par le Directeur de la discipline après les Championnats de France Eau Libre 2020, qui ne seraient pas qualifiés pour les Championnats d'Europe 2021, pourront demander une autorisation de participation aux Étapes de Coupe du Monde et Coupe d'Europe 2021.
- Possibilité pour les **Ligues Régionales** de demander à engager une sélection de nageurs à des Étapes de Coupe du Monde ou Coupe d'Europe. Toute demande d'engagement doit passer obligatoirement par le département Eau Libre FFN (florian.lucas@ffnatation.fr) et doit être validée par le Directeur de la Discipline, **7 semaines avant la compétition.**
- Possibilité pour **un club** de demander à engager une sélection de nageurs à des Étapes de Coupe du Monde ou Coupe d'Europe. Toute demande d'engagement doit passer obligatoirement par le département Eau Libre FFN (florian.lucas@ffnatation.fr) et doit être validée par le Directeur de la Discipline, **7 semaines avant la compétition.**

***Nota bene : les nageurs non nommés dans ce dossier mais qui auraient potentiellement la légitimité d'y figurer doivent prendre contact directement avec le Directeur de la discipline, Stéphane LECAT.***