



Bilan des disciplines

ASSEMBLEE GENERALE
DEAUVILLE
19 septembre 2020

Eau libre
Natation course
Plongeon
Natation artistique
Water polo

- **Année frustrante car nous n'avons pas été au bout des choses**
 - Préparation
 - Engagement
 - Bilan de la structuration
 - Les nageurs d'eau libre enchainent une seconde saison où ils sont déjà qualifiés
- **Donner des opportunités pour des athlètes qui auraient pu être un peu justes**
 - Saisir la chance d'un délai supplémentaire
 - Donner du temps à la progression pour les jeunes ou les collectifs



Période de confinement



Différents temps d'échanges

Premiers jours

- Que fait-on pour préparer les Jeux ?
- Que fait-on faire aux sportifs ?
 - Entraînement - Repos - Soins - Hygiène - Alimentation - Comportements/précautions

Un confinement qui dure, donc des échanges sur le fond

- Structuration des disciplines
- Apprentissages
- Critères de sélection
- Format des compétitions
- Organisation de la DTN



Que fait-on avec nos sportifs?

**Sportifs
FFN**

Un programme quotidien de préparation physique à faire à la maison

SHN

Une cellule pluridisciplinaire en charge du suivi des SHN

Des groupes WhatsApp

Mise à dispo de boites à outils

- Rester en mouvement
- Conserver le lien
- Favoriser les échanges
- "Contrôler" les effets du confinement



Pour les sportifs FFN - Cécile Duchateau

52

MABIQUE

1

Etirement chevilles :
2x 45 secondes par cheville
Mains en appui, la pointe de pied au contact du mur. Dos droit. Avancer votre bassin le plus proche du mur

2

Rainbow stretch : 1 min par côté
Ouverture des jambes au sol. Venez coller votre bassin, votre épaule et votre bras au mur. Ouvrir votre tronc au maximum.

3

Etirement rhomboïdes :
2x 30 secondes par bras
Tronc droit. Amener le bras étiré au-dessus de l'autre bras en mettant en contact vos doigts.

Etirement ischio :
2 min par jambe
Coller votre fesse au mur. bras le long du corps. Maintenir votre jambe tendue pointe de pied vers soi.

Etirement dos : 2 x 45 secondes
Assis, passez vos bras sous vos jambes. Plante de pieds en contact. Enrouler complètement votre dos et votre tête.

Rotation interne épaule : Résistance 5 secondes / 5 secondes relâchement / 2 x 5 combinés par épaule
Départ bras / coude 90°. Appuyer sur votre main vers le sol en maintenant l'épaule au sol

Samson stretch : 2x 45 secondes
Bras tendus au-dessus de la tête. Réaliser une fente large avec le bassin maintenu en arrière.

Overhead squat mur : 2 minutes
Position squat profond, talons au mur. Genoux vers l'extérieur. Tendre vos bras dans l'axe. Points de contacts sur l'ensemble du corps

Etirement pectoraux : 1 min de chaque côté
Paume à plat sur le mur. Corps opposé au mur.

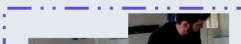
ROUTINE COROMUATILE

SPECIAL CRAWL

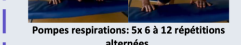
45



Superman battements : 2x 12 lents activation / 5x 20 rythme régulier
Position ventrale, bras-jambes en suspension. Bras tendus dans l'alignement de vos oreilles. Battements de jambes.



Elevations latérales jambes (renforcement du noyau) :
4x 6 répétitions par côté
Sur le côté, appui sur votre avant bras. Poussez votre corps vers le haut puis soulevez votre jambe. Alignement épaule-bassin-cheville.



Pompes respirations : 5x 6 à 12 répétitions alternées.
Appuis mains sur un banc. Réaliser une descente dans l'axe et sur la poussée. Effectuez un pivotement du corps, regard sur côté. Revenir en position de pompe Classique. Inverser sur la descente et expirez de manière explosive sur la phase de rotation

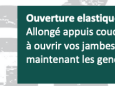


Dissociation et fixation blocage : 5x 8 répétitions alternées par position
Sur le dos, bras et jambes tendus en suspension. Réaliser un mouvement de flexion de genou. Sur l'extension de la jambe casser le coude en bloquant la fin du mouvement de bras. Revenir à la position de départ.
Sur le ventre même principe fléchir son genou et casser votre coude sur la descente de votre jambe.

ROUTINES QUOTIDIENNES A L'ATTENTION DES LICENCIÉS FFN



Fente psaos : 6 répétitions par jambe
Debout, réaliser une fente avant en accentuant l'ouverture de votre hanche. Vos mains en appui sur votre genou. Chercher un étirement sur 5 secondes



Ouverture élastique : 6x 10 répétitions
Allongé appuis coudes, jambes fléchies. Chercher à ouvrir vos jambes contre la résistance en maintenant les genoux dans l'axe

Circumductions épaules : 5x 15 secondes
Debout, bras à l'aplomb des épaules. Réalisez des rotations à faible amplitude en maintenant le corps fixe.



Renforcement extenseurs et fléchisseurs du poignet : 4x 10 reps par position et par poignet
A l'aide d'un poids de 2/4kg ou une bouteille d'eau
1. Extenseurs : paume dirigée vers le bas remonter le poids vers le haut
2. Fléchisseurs : Paume vers le haut, poignet en flexion, descendre doucement puis remonter

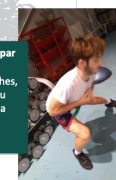


Planche latérale appui sur 1 jambe :
4x (10 reps dynamiques + 20 sec en isométrie genou monté) par jambe
Planche latérale, appui coude et cheville. Monter votre genou dans l'axe de votre hanche. Maintenir l'alignement épaule-bassin-cheville



Première prise d'appui fixation coude :
3x (4x 10 reps dynamiques / 20 sec en isométrie position fixation coude) / 4x 10 reps petits mouvements très rapides / 20 sec en isométrie fixation coude
Position jambes semi-fléchies, dos position neutre. Partir bras tendus et amener votre élastique vers vous en fixant les coudes dans l'espace avant. Ne pas casser les poignets

Ouverture élastique aux cuisses : 5x 5 reps par jambe
Position demi-squat, pieds large de hanches, mains sur votre poitrine. Ouvrir la largeur du squat en réalisant une rotation interne de la hanche et en gardant le pied dans l'axe.



70 fiches

300 clubs FFN

Autres fédérations



Cellule Pluridisciplinaire



Médecins, Psychologues, Kiné, référent scientifique, DTN

Entraîneurs des nageurs

Médecins des EDF

Psychologues des disciplines

Collègues CTS

Parents

Préparateurs Physique

Nutritionnistes



Pour les sportifs SHN - Cellule pluridisciplinaire / DTN

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

Questionnaire FFN

La Fédération Française de Natation vous remercie une nouvelle fois pour votre participation. Avec vos remarques, nous pouvons adapter nos réponses en cas de besoin spécifique de votre part. A ce titre, n'hésitez pas à formuler vos remarques, à la fin de ce questionnaire. Nous vous souhaitons bon courage pour cette nouvelle semaine.

*Obligatoire

D'abord, moralement comment tu vas ? *

- ☐ Super bien !
- ☐ Bien
- ☐ Assez bien
- ☐ Ni bien ni mal
- ☐ Bof
- ☐ Pas terrible
- ☐ C'est la cata

Comment tu te sens physiquement ? *

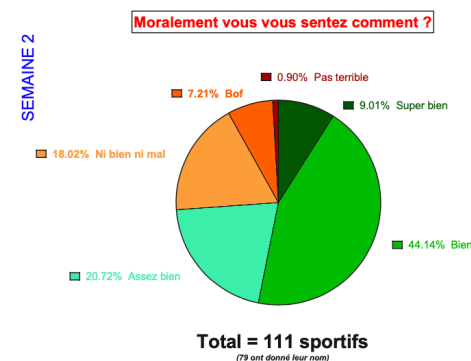
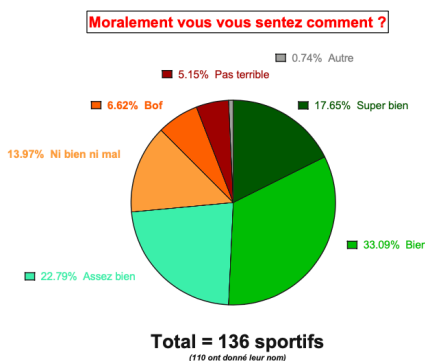
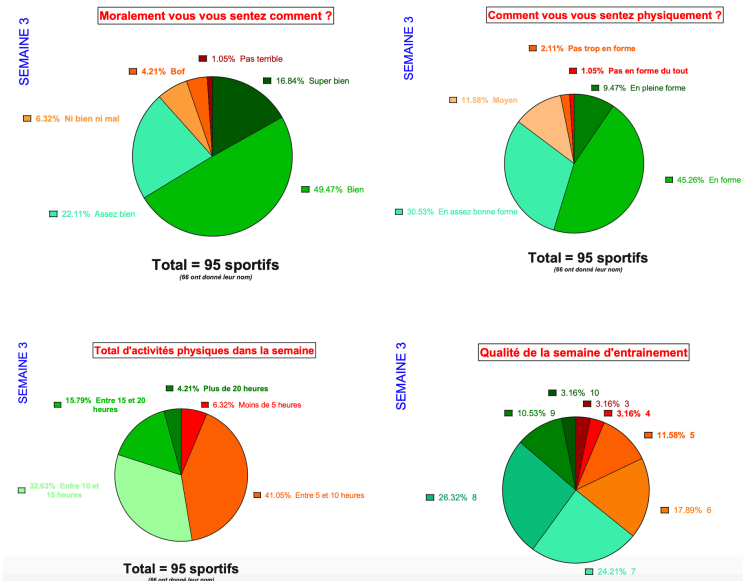
- ☐ En pleine forme
- ☐ En forme
- ☐ En assez bonne forme
- ☐ Moyen
- ☐ Pas trop en forme
- ☐ Pas en forme
- ☐ Pas en forme du tout

La semaine dernière, au total, ton activité physique a été ? *

- ☐ Moins de 5 heures
- ☐ Entre 5 et 10 heures
- ☐ Entre 10 et 15 heures
- ☐ Entre 15 et 20 heures
- ☐ Plus de 20 heures

200 à 400 réponses/ semaines

80 à 100 Nageurs des EDF



Un lien nouveau lié au confinement

ITW d'entraîneurs, d'athlètes, aspects techniques

Réunions d'entraîneurs

Séances de PPG, d'analyse vidéo

Formations spécifiques sur les réseaux sociaux

Interventions du Double Mixte avec nos SHN



Période post - confinement



Retour à l'entraînement

- Forme meilleure que prévue
- De la fraîcheur, de l'envie, de la motivation

Les champions savent s'adapter et voir le positif

Reprise des clubs

- Ecriture des protocoles sanitaires / guides de reprise / aménagement des bassins
- Négociation et collaboration avec l'Etat, l'Agence Nationale du Sport, les collectivités territoriales
- Courriers aux villes, attestations aux sportifs



Adaptation du programme sportif 2020

- Échanges LEN / FINA - FFN
- Programme classique annulé
- Opportunités et incertitudes (CE NA/PL)

Néanmoins des actions réalisées cet été

- Meeting à Rome NC/EL
- Championnat national italien d'EL
- Stages Juniors NC à Font Romeu
- Stage EDF féminine WP à Mulhouse



Le train du niveau mondial à saisir en 2021



Projet de Performance Fédéral





2020 = à mi chemin du projet 2024



Choix initiaux forts :

- Donner sa chance à toutes nos disciplines
- Donner sa chance à toutes les ligues



2020 = à mi chemin du projet 2024



2 transitions importantes :

- Davantage vers l'excellence
- Traitement de l'enveloppe accession

Calendrier :

Travail de la DTN avec les partenaires et notamment l'ANS qui se concrétisera au printemps 2021



NATATION COURSE



RDV Internationaux

Collectifs jeune et relève :

- **Coupe de la COMEN - ???**
- **Championnats d'Europe Juniors (Aberdeen ?)** Filles 14-17 ans et Garçons 15-18 ans ?
- **Championnats du Monde Juniors (lieu et date ?)** Filles 14-17 ans - Garçons 15-18 ans ?

Collectif senior:

- **FFN GOLDEN TOUR « Camille Muffat » #1 – Nice 5 au 7 février 2021**
- **FFN GOLDEN TOUR « Camille Muffat » #2 - Marseille 19 au 21 mars 2021**
- **Championnats d'Europe - Budapest (HUN) 17 au 23 mai 2021**
- **Jeux Olympique de Tokyo 2020 du 24 juillet au 1er août 2021**
- **Action A''** (Filles 18-19 ans et Garçons 19-20 ans) Fin juillet – début août (Lieu et date à confirmer)
- **Universiades (CHI) du 18 au 29 août**



OBJECTIF OLYMPIQUE



Rappel de la qualification aux Jeux Olympiques

Deux phases de qualification :

- ❑ 1^{ère} Phase : **du 17 décembre 2020 au 21 mars 2021** ouvrant la qualification dans la limite d'un nageur par épreuve, à condition d'avoir réalisé un temps de qualification sur la base du meilleurs temps d'accès (séries ou 1/2 finales) en finale des deux derniers Jeux Olympiques de Londres et Rio et incluant :

- ❑ 2^{ème} Phase : **lors des Championnats de France Elite de Chartres du 15 au 20 juin 2021**, ouvrant la qualification dans la limite des places disponibles par épreuve à l'issue de la 1^{ère} phase, au(x) meilleur(s) nageur(s) ayant réalisé en série un temps correspondant au standard B de la grille de qualification FINA et en finale le temps proposé par la Fédération pour se qualifier aux Jeux Olympiques de Tokyo (voir grille de temps ci-après).



OBJECTIF OLYMPIQUE

Rappel de la qualification aux Jeux Olympiques

DAMES		EPREUVES	MESSIEURS	
B – Séries	A – Finale		A – Finale	B – Séries
25''51	24''77	50 NL	22''01	22''67
56''01	54''38	100 NL	48''57	50''03
2'00''80	1'57''28	200 NL	1'47''02	1'50''23
4'15''34	4'07''90	400 NL	3'46''78	3'53''58
8'42''17	8'26''43	800 NL	7'50''28	8'04''90
16'51''71	16'21''21	1500 NL	14'57''23	15'25''12
1'02''06	1'00''25	100 D	53''85	55''47
2'14''30	2'10''39	200 D	1'57''50	2'01''03
1'09''08	1'07''07	100 B	59''93	1'01''73
2'29''89	2'25''52	200 B	2'10''35	2'14''26
59''66	57''92	100 P	51''96	53''52
2'12''28	2'08''43	200 P	1'56''48	1'59''97
2'16''54	2'12''56	200 4N	1'59''67	2'03''26
4'46''89	4'38''53	400 4N	4'15''84	4'21''46



Modifications réglementaires

- Prise en compte des performances sur les dernières saisons écoulées p20
- Mises à jour du règlement sportif :
 - Délai de 24h00 dans le cadre de l'homologation d'un RCF au lieu de 72h00
 - le rôle et l'organisation des jurys et des compétitions fédérales (spécial règlement p31 à 37)
 - Précisions réglementaires sur les temps de passage
- Modifications des compétitions:
 - Transformation des CF Elite en bassin de 25 m en bassin de 50 m (page 59)
 - Redéfinition de la participation des nageurs étrangers aux interclubs toutes catégories (page 111)
- Redéfinition des critères d'appartenance COS et COR en raison du COVID-19 (page 42 à 51)
- Création des diplômes Avenir (page 56)



CALENDRIER 2020/2021

11-13 décembre 2020 - Championnats de France ELITE Hiver – **Saint-Raphaël**

5 au 7 février 2021 – FFN Golden Tour Camille Muffat – **Nice**

19 au 21 mars 2021 – FFN Golden Tour Camille Muffat – **Marseille**

20 au 25 avril 2021 - Championnats de France Juniors – **Chalon/Saône**

11 au 15 mai 2021 - Championnats de France Nationale 2 - **Melun**

15 au 20 juin 2021 - Championnats de France ELITE - **Chartres**

7 au 11 juillet 2021 - Championnats de France Jeunes - **Pau**

17 au 22 juillet 2021 - Championnats de France OPEN d'Été - **Dunkerque**



A PARTAGER ENSEMBLE

- Nous devons intensifier le travail autour de nos nageurs pour pallier la difficulté de nos sportifs à suivre l'évolution du niveau international

Basé sur l'évolution comparée de l'indice national de performance (INP) et de l'indice mondial de performance (IMP) dans chaque épreuve dames et messieurs entre 2005 et 2019.

- Échanges avec l'ANS pour faire évoluer la mise en liste des sportifs espoirs, voir des collectifs nationaux en s'appuyant sur l'indice mondial de performance.
- Renforcement des actions visant à élever le niveau de compétences de nos entraîneurs et à mieux accompagner nos athlètes dans le cadre de leur projet de performance





NATATION ARTISTIQUE



OBJECTIF OLYMPIQUE TOKYO 2021

Échéances pré-olympiques

QUALIFICATION DU DUO ET DE L'EQUIPE.

Objectifs : 8^{ème} place en duo et 6^{ème} en Ballet d'équipe JO TOKYO.

Tournoi de Qualification Olympique (Date à confirmer)

- Qualification JO : 3 places à distribuer

Italie et Espagne devant nous

Pays en concurrence pour la place restante France, Grèce, Mexique, USA

Compétitions et stages de préparation

Travail Chorégraphique et recherche de perfection de l'exécution



OBJECTIF OLYMPIQUE TOKYO 2021

Dates à retenir :

Échange avec d'autres pays et juges internationaux à voir en fonction des conditions sanitaires

Peut être un Championnat d'Europe (épreuves Olympiques) fin nov/début déc 2020

World Series FINA : Calendrier en attente

Championnats d'Europe à Budapest (mai 2021)



ESPRIT DE L'ÉVOLUTION DES RÈGLEMENTS DEPUIS 2017

Évolution de la discipline : Nom Natation Artistique, mixité, nouvelles épreuves, suppression des figures imposées juniors

Nouvelles compétitions internationales FINA et LEN

Besoins des nageuses françaises : Acrobatie, évaluation / Détection et jugement

Création d'une épreuve de Highlight Acro pour les jeunes

Utilisation de la vidéo pour le jugement en distanciel

- Ultra marin et régulation des zones de qualification pour les Chpts de France avec juge arbitre garant

Création d'un projet nouvelles pratiques

- Swim Artistic Show, Baby Synchro, Inter Générationnel, Poussines, ...)



PROSPECTIVES

- **HAUTE PERFORMANCE :**

- Médaille Paris 2024, anticipation et adaptation aux nouvelles épreuves éventuelles
Duo féminin, ballet d'équipe pour le moment
Highlight, Duo mixte?

- **Compléter l'offres aux licenciés des licenciés NA et autres**

- Accès à la haute performance et nouvelles pratiques pour les différents publics). Mise en place effective « Swim Artistic Show » (retard avec la COVID 19), pratiques estivales, milieu naturel. Mutualisation avec d'autres disciplines de notre fédération pour promotion estivale.

- **Jugement à distance (nouvelles technologies).**

- **Compétitions en distanciel (sur différents niveaux de pratique) Visée de collaboration en période COVID.**

- **Formation :** MSN en FOAD avec l'objectif d'étoffer le nombre d'éducateurs mais surtout de renforcer leurs compétences

- **Promotion de la discipline, recherche de partenariat, ville partenaire.**

- Généraliser les circuits de gala. Renforcer le poids média de la Natation Artistique. Opération de vidéo virale en milieu naturel,





EAU LIBRE



Bilan Sportif

Championnats de France Indoor 5 Km 26 Janvier 2020

- 78 engagés (28 Dames/50 Garçons)
- 1 Record de France pour M. A OLIVIER, Denain Natation en 52'04''44
- 1 MPF 15 ans pour Clémence COCCORDANO, Lille Métropole Natation en 59:58.05

Coupe du monde FINA DOHA 10 Km 14 Février 2020

- Délégation de 15 nageurs (4 Filles/11 Garçons) dont les 3 nageurs Olympiques
- 26 délégations étrangères
- 1ère place pour M.A OLIVIER à plus de 12 secondes d'avance sur le second

Championnats D'Italie du 18 au 21 Aout 2020

- Délégation Française de 18 nageurs (7 Filles/11 Garçons)
- 3 podiums:
 - Marc Antoine OLIVIER : 2ème du 10KM; 1^{er} du 2,5KM
 - Océane CASSIGNOL: 3ème du 5KM



Championnats de France à Jablines (IDF)

du 25 au 28 Septembre 2020

Présence des délégations étrangères : Italie, Brésil, Suisse



Objectif Olympique

2 Stages en milieu chaud et humide Janvier 2021 Avril 2021

Coupes du Monde Doha, 14/02/2021 Victoria 02/05/2021

Coupe d'Europe Eilat, 08/03/2021

Championnats d'Europe Budapest, 12-16/05/2021

Championnats de France St Raphael, 10-13/06/2021

10Km Dames le 04/08

Lara Grangeon

10Km Messieurs le 05/08

Marc-Antoine Olivier - David Aubry

Stage Foncier Olympique Altitude Sierra du 23/06 au 14/07

Stage « OPTIMISATION » INSEP du 15/07 au 18/07

Stage terminal Japon Hakusan du 19/07 au 01/08



Projet de développement

Mise en place de la contractualisation entre la FFN & les SHN

- Permet de sécuriser le projet sportif fédéral

Objectif aux Jeux Olympiques Tokyo

- 2 Médailles, 1 titre

Critères de sélections conçus autour de:

- la recherche d'expérience chez les plus jeunes
- un niveau de performance minimum en bassin pour les séniors



Projet de développement

Championnats de France Eau Glacée de Samoëns, février 2020:

- 168 engagés (69 Filles/99 Garçons)

EDF Aqua challenge :

- 5 étapes (COVID)

Coupe de France

- 16 étapes (au lieu de 48 avant COVID)



Actions à venir

Formation Eau Glacée INFAN le 11 Novembre 2020

FINA school officiel

- Mettre à niveau nos officiels
- Participer aux « bonnes » relations internationales





PLONGEON



OBJECTIF OLYMPIQUE

Rappel de la qualification aux Jeux Olympiques

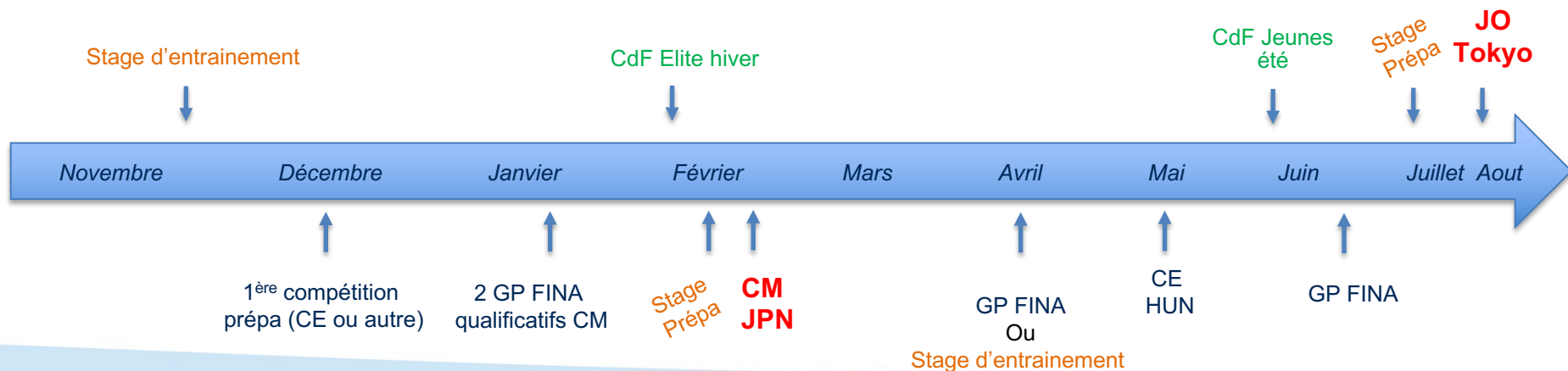
- 2 échéances qualificatives passées : CM Gwangju 2019 et CE Kiev 2019



1 quota non-nominatif à la plateforme de 10m messieurs

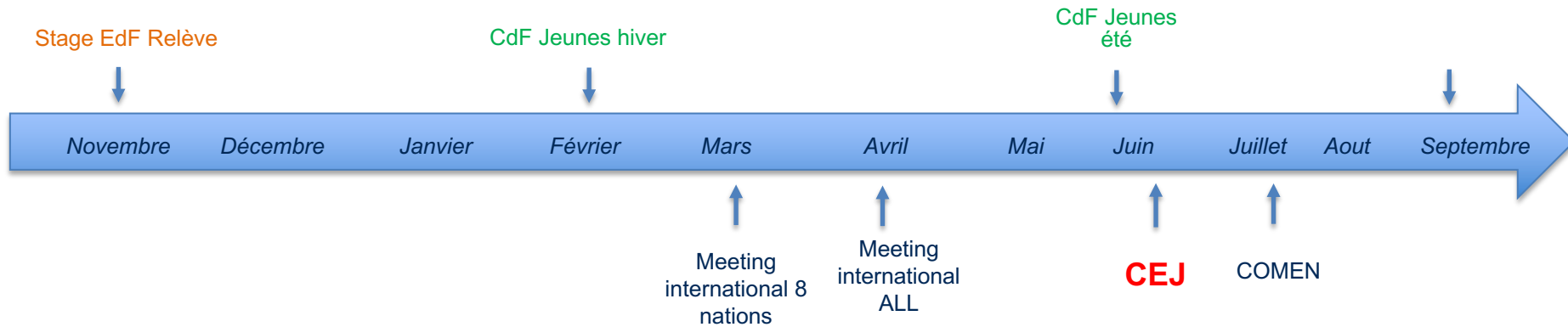
- 1 échéance qualificative du 23 au 28 février 2021 à Tokyo

Une saison avec des échéances à confirmer



La saison « Relève et Espoir »

Actions sportives Relève et Espoirs 2020 - 2021



Le dynamisme engagé autour du PPF

- ⇒ Nouvelle organisation de l'entraînement du Centre National d'Entraînement
- ⇒ Un collectif de 11 plongeurs au quotidien dans la recherche de performance
- ⇒ Des structures PPF qui jouent leur rôle mais qui souffrent de l'accès aux installations



Modifications réglementaires

- **Catégories Poussine et Benjamine :**

- Réintroduction de la catégorie Poussin(e) 9 – 11 ans avec série imposée de plongeurs
- Réintroduction de la catégorie Benjamin(e) à 1 tranche d'âge 12 – 13 ans avec rénovation des séries de plongeon

En accord avec les clubs de manière à mieux guider/baliser l'entraînement avant d'entamer la première catégorie ou des qualifications sont à aller chercher.

Les figures imposées sont conçues avec une progressivité dans les difficultés demandées

- **Minima de qualifications :**

- Réajustement des minima de qualifications aux CdF à partir des CR en lien avec les minima de qualifications aux compétitions internationales

- **Catégories Maitres :**

- Modification des catégories d'âge en cohérence avec les règlements FINA





WATER-POLO



BILAN 2019 /2020

Championnat d'Europe Séniors à Budapest 14 au 26 janvier 2020

- Equipe de France Féminine 7^{ème}
- Equipe de France Masculine 13^{ème}

Annulation des Championnats d'Europe U19

Annulation des Championnats du Monde U16

Arrêt des championnats nationaux



Collectifs Seniors

- **Objectif Tokyo**

- Tournoi de Qualification Dames 17/24 Janvier à Trieste
- Tournoi de Qualification Hommes 14/21 février à Rotterdam
- Tournoi Olympique 23 juillet / 8 août 2021

- **Ligue Mondiale**

- Continuité de la saison 2019-2020

Collectifs Jeunes

- **Championnats d'Europe U15** Filles 4/11 juillet & Garçons du 11/18 juillet
- **Championnats d'Europe U17** Filles 22/29 août (Croatie) & Garçons 12/19 septembre (Malte)
- **Universiades** 18 au 29 août (Chine)



Evolutions positives

- Centre National d'Entraînement pour le collectif féminin
 - Augmentation significative du nombre de candidatures
 - Performances des jeunes en EDF séniors
- Des outils de communication à destination des clubs, des pratiquants, du grand public.
 - Site internet dédié à l'Elite,
 - Réseaux sociaux
 - Live-scoring
- Mise à disposition d'un outil d'analyse vidéo aux clubs Elites (Plateforme Dartfish)
- 2ème édition Water-Polo Summer Tour
- Renouvellement partenariat avec Watco (Décathlon)
- Organisation d'un séminaire avec les entraîneurs Elite



Modifications réglementaires

- **Extension de licence**

- Permettre à de jeunes joueuses et joueurs isolés dans leur club d'évoluer à un meilleur niveau de championnat au sein d'un autre club

- **Joueur Issu de la filière de formation (JIFF)**

- Assurer une plus grande représentativité des joueurs formés en France au sein de nos championnats nationaux

- **Championnat de France U21** mis en place depuis la saison 2018-2019

- Continuité des championnats jeunes vers l'Elite

- **Création de la Coupe de France des Ligues U17 Garçons**

- Dans la continuité des catégories U13 et U15, compétition de référence dans le processus de l'accès au haut niveau

- **Challenge National U15**

- Compétition initiée sous un format de compétition en match aller-retour



Prospectives réglementaires

- Valoriser l'investissement des clubs formateurs via la réforme des droits de transferts
- Sécuriser les parcours professionnels des joueuses et joueurs via la mise en place d'un organisme d'homologation et de contrôle des contrats de travail.

Prospectives structurelles

- Centre National d'Entraînement pour collectifs masculins



Merci de votre attention !

