

Annexe aux Critères de sélection EAU LIBRE FFN 2022

1. Recommandations :

Nous recommandons aux entraîneurs qui souhaitent qualifier des nageurs aux Championnats du Monde et d'Europe 2022 de réaliser une série « TEST » 2 fois par mois entre janvier 2022 et juillet 2022.

En fonction des dates programmées, le service optimisation de la performance pourra se rendre présent pour vous accompagner dans la réalisation des prélèvements de données physiologique et biomécaniques sur les nageurs listés dans le projet d'accompagnement Eau-Libre

Après avoir fourni un calendrier prévisionnel des séries tests, celles-ci, devront être confirmées au minimum deux semaines avant auprès du directeur des équipes de France en précisant le lieu, le jour et l'heure de la série test.

Il est possible de modifier la série si l'entraîneur le souhaite, mais il devra en informer en amont le responsable du ½ fond - eau libre, Stephane Lecat (stephane.lecat@ffnatation.fr).

De même, ce dernier devra recevoir de la part des entraîneurs l'ensemble des résultats dès la fin de chacune des séries tests.

Série Test :

- 9X1000 départ 11'15 pour les Garçons/ 9X1000 départ 12'00 pour les Filles
 - o Objectif : les 3 derniers 1000m sont les plus rapides
- 10X100 dpt 1'30
 - o Objectif : Meilleur moyenne possible
 - Entre 1'00 et 1'02 pour les Garçons
 - Entre 1'08 et 1'06 pour les Filles
- **Bassin de 50m**
- **Pas de combinaison Eau Libre**

Lien pour rentrer les temps des séries :

<https://serieeauilibre.glideapp.io/>