
REGROUPEMENTS DEPARTEMENTAUX U13

Présentation générale

2 x 1 jours

20 à 50 nageurs par regroupement en fonction des départements

Possibilité de regroupements interdépartementaux pour les départements avec peu de clubs

1^{er} regroupement date limite **fin mai**

2^{ème} regroupement date limite **fin octobre**

Contenus réalisables en 1 journée, reproductible dans la saison pour voir la progression

La mise en place de ces actions et la remontée des informations collectées, sera un préalable à la participation des départements à la finale de la Coupe de France des Départements.

Sur cette première saison et afin de permettre aux départements de s'organiser nous encourageons la réalisation des deux sessions (mai et octobre), cependant si une seule journée est possible le département concerné ne sera pas pénalisé.

1 référent par département, devra être identifié pour le **9 mars 2026** (nom, prénom, structure et coordonnées) celui-ci sera ensuite convié et informé par la DTN des attentes, et de l'organisation souhaitée pour la mise en place des regroupements.

Ces premières informations primordiales seront à communiquer Monsieur Éric Rebourg Responsable de la cellule Perf 32 : eric.rebourg@ffnatation.fr

Lien avec les ETR et les ERFAN dans chaque ligue

Lien avec l'Académie de la Natation

Les actions lors de ces regroupements :

Mesures du pic de maturité

Déterminer ou en sont les jeunes sportifs par rapport au pic de maturité afin d'orienter l'entraînement

Fichier Excel commun, traitement des données par le Service Optimisation de la Performance (taille assise, taille debout, longueur des membres supérieurs...)

Recueil de données sur l'entraînement (volume par semaine, nombre de séance par semaine)

Évaluations des capacités dans l'eau

- Être capable de nager longtemps
5 x 400 pour les filles / 5 x 300 pour les garçons
Définir les temps de départs / prise de pulsation / régularité d'allure
- Être capable de nager vite avec une fréquence gestuelle haute
4 x 25 (Temps et fréquence)
- Être capable de nager en progressif
8 x 25 m progressif (temps et fréquence)

- Être capable de se déplacer loin après un plongeon sans mouvements
- Être capable de faire une coulée efficace lors d'un virage

Évaluations des capacités hors de l'eau

- Test Mobilité : Over Head Squatt
- Test Agilité : jonglage des mains & test corde à sauter
- Test Force : Planche isométrie sur les 4 plans / Y raise endurance isométrie / Pompes – Maximum de répétitions
- Échauffement à sec type pour tous

Évaluation des aspects biomécaniques (rendement propulsif)

- Passage caméra fixe de côté : départ arrêté, position horizontale, se déplacer le plus vite et le plus loin possible sur 5 cycles de bras : observation de l'orientation des mains/avant-bras/ bras : grille d'observation nationale
- 1^{er} regroupement Crawl et Brasse et 2^{ème} regroupement Dos et Papillon : au moins 1 respiration

Cohésion

1 activité de cohésion à faire pendant le regroupement (au choix des organisateurs)

Formation entraîneurs

6 vidéos de formation pour les entraîneurs avec les messages importants de la DTN (3 sessions de 5'vidéo/15'échanges par regroupement)

Exemple de programme

Horaires	Groupe filles	Groupe Garçons
8h	Accueil	
8h30-9h30	Échauffement à sec et dans l'eau	
9h30 - 10h15h	Évaluation nager longtemps (45')	Vidéo 1 nage (45') rendement propulsif
10h15-11h	Vidéos 1 nage (45') rendement propulsif	Évaluation nager longtemps (45')
11h-12h	Évaluation nager vite Évaluation nager progressif	
12h-13h30	Repas	
13h30-14h30	Cohésion (Formation entraîneurs : vidéos + échanges)	
14h30-15h15	Mesures maturité	
15h15-16h	Évaluation physique à sec	Vidéo 1 (45') nage rendement propulsif
16h-16h45	Vidéo 1 nage (45') rendement propulsif	Évaluation physique à sec

16h45- 17h30	Évaluation plongeurs et virages
17h30-18h	Bilan et fin du regroupement

Besoins logistiques

Créneaux piscine : de 9h à 12h et de 15h à 17h30 soit 5h30 de bassin
 Minimum 4 lignes d'eau (idéalement 6 à 8)
 Plage au bord pour le travail à sec
 1 manche à balai & des balles de jonglage pour la préparation physique
 1 endroit pour manger
 1 GoPro (ou équivalent) avec ordinateur ou tablette
 1 décamètre et des plots pour les mesures
 Chronomètres avec fréquence
 1 salle de travail pour les entraîneurs avec une télévision ou un ordinateur

Ce que fournit la FFN

La formation des référents départementaux (visio)
 L'accompagnement des référents départementaux
 Les fichiers de suivi des évaluations avec les critères d'évaluation
 Le recueil, la centralisation et le retour de toutes les données
 Les vidéos de formation pour les entraîneurs
 Les fiches explicatives pour la préparation physique
Présence quand possible d'un membre de la cellule Perf32



Vidéos de formation :

6 vidéos de 5' qui seront suivies par 15' de discussion sur chaque thème (3 par journée de regroupement)

Les thèmes :

- Nager longtemps
- Nager vite
- Nager progressif
- Rendement et orientation de la pale couplée à la respiration
- Préparation physique chez le jeune nageur
- Parties non nagées (départs, plongeurs, coulées)

Référent DTN : Eric Rebourg Cellule Perf32