

### **Objectifs de la structure CAF**

Développement régional vers le meilleur niveau national par catégorie d'âge  
Préparer les jeunes nageurs pour une carrière future

## **A - Le groupe CAF**

### **Public concerné**

Nageurs préparant des compétitions en bassin de 25, 50 mètres et/ou d'eau libre  
Scolarisés au lycée (collège dans certains cas)  
Âgés de moins de 18 ans  
Possibilité de dérogation du DTN pour les +18 ans toujours lycéen

### **Effectif minimal et maximal**

6 minimum - 12 maximum par entraîneur

### **Encadrement auprès des sportifs**

1 entraîneur à minima BEESAN ou DEJEPS pour 12 nageurs

Avoir auprès du groupe :

- 1 médecin
- 1 correspondant du Suivi Socioprofessionnel (le coordonnateur de la structure, un membre de l'établissement scolaire, ou une personne dédiée hors de l'entraîneur)
- 1 préparateur physique
- 1 kinésithérapeute

Les coordonnées de tous les intervenants doivent être données lors de la candidature de la structure et doivent être mises à jour auprès du département haut niveau ([dhn@ffnatation.fr](mailto:dhn@ffnatation.fr)) en cas de modification.

Tous les professionnels identifiés pourront être contactés par les équipes fédérales pour échanger sur les sportifs du groupe CAF

## B - Les conditions d'entraînement, de scolarité, d'hébergement

### **Volume horaire hebdomadaire d'entraînement possible**

La structure doit fonctionner à minima 44 semaines par an

Les volumes d'entraînement doivent être adaptés aux âges et niveaux des sportifs du groupe

La structure doit permettre l'accès au bassin 20h par semaine pour le groupe d'entraînement. L'entraînement doit être de 10h minimum par semaine avec une progressivité et un volume adapté aux sportifs

Des repères de progressivité en fonction des âges et de la maturité des sportifs sont proposés ci-dessous.

Ils seront partagés, détaillés et envisagés avec l'encadrement lors des temps d'échanges avec la « cellule PPF » fédérale.

#### **Plan de carrière synthétique**

Groupes d'âge	10-13/14	14-16/17	17-20/21	Elite
<b>Phase</b>	Technique et développement	Développement et apprentissage	Jeune -> Transition	Performance
<b>Les clefs/enjeux majeurs</b>	Amusant JEU DELIBERE, VOLONTAIRE >>>> S'ENTRAINER	Prise de plaisir	Passion pour la performance Pleine passion ENTRAÎNEMENT DELIBERE, VOLONTAIRE >>>> INDIVIDUALISATION	Réalisation
<b>Maturation</b>	MASSIVE >>>> CONSIDERABLE	LA PLUPART DU TEMPS >>>> INDIVIDUALISATION		
<b>RAE (conseil et protection ?)</b>	Elevée	Moyenne	Basse, voire absente	Absente
<b>Importance de :</b>				
- Volume	Bas	Modéré >>>> Elevé	Elevé >>>> Spécifique	Individualisé
- Intensité	Basse	Modérée	Elevée >>>> Spécifique	Individualisé
- Force	De tout et Jeu >>>> Athlétisation >>>> En augmentation avec technique >>>> Spécifique			Individualisé
- Intension natation	Le, les 4Nages, pas de spécialisation	Le, Les 4Nages	Prédilection et 4Nages	Individualisé
- Exercices et Technique	Elevées/Jeux délibérés, volontaires	Elevées, entraînement	Elevées, apprentissage du style	Individualisé
- Compétitions	Courtes/Amusantes/Par équipe > A GARDER > Intro des séries-finales >>>> Partie délibérée du plan d'entraînement			Individualisé
- Expert/analyses	Basses, voire pas >>>> Introduction modérée >>>>		Régulièrement >>>> Spécifiques	Intégré à l'équipe
- Nutrition	Information aux parents	Education des athlètes	Prévue avec l'entraîneur	Nutrition pour la performance
- Psychologie	Basse → pédagogie	Education aux bases	Psychologie de la performance	Individualisé
- Charge scolaire	Modérée	Elevée	Elevé/Modérée >>>> Equilibre /	Individualisée
<b>Contenus d'entraînements</b>				
- Fréquence	Progressivement, de 3 à 7/semaine	Progressivement de 5 à 8/semaine	Progressivement, de 7 à 10/sem	Individualisé
- Volume/Intensité	En partie dans le jeu			Individualisé
- Identification talent	40% >>>> 50% >>>>>	60% >>>> 70% >>>>>	80% >>>>>	90% >>>>>
- Certitude à propos du talent	Très basse	Basse >>>> Moyenne		Très élevée

**CAF >>>> Accession NATIONALE >>>> EXCELLENCE >>>> PERF2024**

### **Installations, équipements**

A minima :

Bassin de 25m, dispo 10x/semaine,

1 ligne d'eau pour 4 nageurs maximum (6 en bassin de 50m),

Au moins un système de départ dos, des drapeaux de virage, une pendule visible.

Salle de préparation physique disponible au moins 2x 1h/semaine.

### **Nature des enseignements disponibles et aménagements prévus**

La structure doit s'appuyer pour le groupe CAF au moins sur 1 établissement scolaire avec des aménagements horaires pour l'entraînement.

### **Convention structure / établissement scolaire**

Existence d'une convention signée avec l'établissement, ou intégration dans un dispositif de l'Éducation Nationale (SSS, SES, etc.)

### **Conditions d'hébergement, restauration, vie quotidienne**

Proposer un hébergement adapté sur le temps scolaire aux mineurs respectant la réglementation en vigueur.

Proposer une solution de restauration matin, midi et soir adaptée à la pratique sportive biquotidienne, située sur le site (ou proche) du lieu d'entraînement, d'hébergement ou de l'établissement scolaire

## **C - Lien avec la fédération : Des temps d'échanges et de travail réguliers**

### **Mise en place d'une cellule fédérale de suivi de structures :**

- Identification d'un groupe d'expert ayant pour missions le suivi et l'accompagnement des structures
- Réalisation d'outils de suivi et d'accompagnement communs à toutes les structures d'accession
- Modalités d'accompagnement pilotées au niveau national garantissant une homogénéité dans le suivi – diagnostique – tests nationaux obligatoires à réaliser et

- à retourner (physiques et dans l'eau) – présentation de la planification + de la quantification de l'entraînement – évaluations – sensibilisation – formations – bilans
- Identification des actions portées par l'ETR dans le cadre de la cohérence des actions du CAF et du rayonnement sur le territoire en termes de développement, de structuration et de formation, avec la mise en place d'une cellule régionale du suivi du PPF.

L'ensemble des outils de partage d'informations seront présentés et expliqués lors des échanges avec la cellule

#### 1 - Des entretiens avec la cellule PPF à respecter :

- A la composition du groupe d'entraînement (en présence du responsable ETR) :
  - Présentation de l'encadrement
  - Présentation du groupe
  - Définition des objectifs collectifs et individuels
  - Programme du groupe
  - Besoins spécifiques pour ce groupe

A l'issue de ce premier entretien l'effectif sera soumis à la validation de la DTN, les prochains RDV seront établis, les axes de travail définis.

- Au cours de la saison :
  - Suivi du groupe
  - Points après les étapes définies lors du premier RDV
  - Évolutions individuelles des nageurs
  - Changements au sein du groupe et de la structure
  - Modifications des programmes

Ces temps d'échanges pourront être mis en perspectives au regard du programme des nageurs, d'évaluations en compétitions et de tests à partager.

- En fin de saison (en présence du responsable ETR) :
  - Bilan collectif du groupe
  - Bilan individuel des nageurs
  - Évolution du groupe pour la saison suivante

- Points positifs et négatifs au cours de cette saison
- Pistes d'amélioration

Un bilan sera formalisé entre la structure et la cellule fédérale PPF.

L'ensemble de ces temps d'échanges pourront être complétés de visites en structure de la part des membres de la cellule fédérale PPF ou bien de l'encadrement des équipes de France.

## 2 - Participation du groupe aux évaluations fédérales et régionales qui pourront être demandées

- Respecter les dates prévues
- Retourner les évaluations complétées
- Dans la cadre de l'évaluation nationale faire participer le groupe aux compétitions du programme sportif fédéral proposé pour les différents niveaux et années d'âge

La cellule régionale du suivi du PPF assurera la coordination territoriale de ces actions afin d'accompagner les nageurs identifiés sur le territoire. De ce fait, certaines actions d'évaluation seront organisées par les ligues.

## 3 - Un parcours de formation obligatoire à construire avec l'entraîneur

Mise en place d'une formation obligatoire pour les entraîneurs (visio-conférences mensuelles + regroupements + séminaire annuel). La formation sera continue sur 2 saisons. Elle sera construite de manière progressive et organisée en corrélation avec les attentes fédérales.

La structure devra libérer l'entraîneur pour les séquences de formations des entraîneurs des structures.

## 4 – Des visites sur site

Les membres de la cellule fédérale en charge du suivi du PPF assurent des visites en structure pour être au plus près de l'encadrement et des sportifs

L'analyse se fera d'un point de vue technique mais aussi d'un point de vue structurel, suivant une grille d'analyse commune.

### 5 – Renforcer le lien avec les ETR

Les structures d'accession ont pour rôle d'accompagner le développement régional.

La reconnaissance d'une structure CAF doit permettre de mettre en cohérence les actions de l'ETR et celles de l'accès au haut niveau.

La participation du responsable de l'ETR garantit un travail collaboratif avec la définition d'actions communes.

La cellule fédérale PPF accompagnera ces échanges

La liste des membres de l'ETR devra être transmise à la fédération, avec l'identification des intervenants et leur rôle au sein de l'ETR – document contractuel avec les services de l'Etat via la « Convention ETR ».

Lors des réunions avec la cellule PPF, l'ETR devra présenter un projet d'actions annuel. Les actions communes relèveront d'un calendrier régional partagé avec la cellule PPF.

Le responsable ETR et les intervenants « développement / promotion » et « formation de cadre » seront ainsi en lien avec les exigences de l'accession pour construire la dynamique locale en cohérence. Cette partie pourra alors être support de la contractualisation fédérale

Le responsable de l'ETR sera placé sous l'autorité technique du DTN.

## D – Structuration

### **Support juridique du fonctionnement de la structure**

(Coordination, responsabilité technique, responsabilité financière)

1 coordinateur administratif qui assure le lien avec la Fédération et notamment les inscriptions / suivi sur PSQS (ne peut pas être l'entraîneur)

L'entraîneur du CAF est le responsable technique : en lien avec la cellule PPF fédérale

### **Budget prévisionnel annuel et les coûts et tarifications par sportif**

Lors de la présentation des effectifs : Présentation des actions prévues sur l'ensemble de la saison, leur coût prévisionnel, et la part demandée aux nageurs.

Différentiation du fonctionnement d'une part et des actions sportives d'autre part.

## **Qualification et honorabilité**

L'ensemble de l'encadrement sportif et intervenant transmet à la fédération : diplômes, cartes professionnelles à jour.

La structure assure un suivi encadré des présences et un balisage du temps hebdomadaire et annuel des sportifs (temps scolaire, temps sportifs, temps personnel, stages, compétitions, retour en famille)

### **Structure portée par une entité juridique disposant d'une personnalité morale**

#### 2 montages différents possibles :

1 - groupe d'entraînement sur une structure régulière "indépendante" entièrement portée par la ligue (bassin de ligue, de creps).

2 - groupe d'entraînement avec avis de la ligue, du responsable de l'ETR, et du CTS pour un club support.

Groupe distinct de tout autre groupe présent dans ce club : celui du CAF est à rayonnement régional (entraîneur dédié au groupe CAF).

Dans ce cas, le CAF doit accepter des nageurs non licenciés dans le club support.

Attestation du président du club de l'accueil de ce groupe d'entraînement « CAF ».

Dans le cas 2, quatre piliers à respecter sur le lien Ligue/CAF :

- Partage avec la Ligue de la stratégie du CAF (recrutement, calendrier) et de tous les points du cahier des charges ci-dessus.
- Le CAF est un lieu de formation privilégié (nageurs et encadrements) pour la ligue et son ERFAN
- Rayonnement régional du CAF (groupe multi-club : pas de licence automatique sur club support)
- Le groupe CAF est bel et bien un groupe différent de celui du club support

### **Modalités de mise en œuvre de la formation sportive et citoyenne. Lutte contre le dopage.**

Participation des sportifs et encadrement aux actions mises en place pour la lutte contre le dopage, éthique et citoyenneté (type conférence a minima).