



SEINE-MARITIME

**PROGRAMME A DESTINATION DES CATEGORIES « AVENIRS » ET « JEUNES »
ANNE 2022**

Sur proposition des sélectionneurs : Tristan GANDELIN (CMN DIEPPE) et Alexandre MESLET (CN VALLEE DE SEINE)

**PROGRAMME A DESTINATION DE LA CATEGORIE « AVENIRS »
Finalité : Coupe de Normandie « AVENIRS » - 6 Mai 2022 - COUTANCES**

Avenirs saison 2021/2022	Critères de sélection :
<u>1st Regroupement :</u>	
<p><u>Date</u>: 29 janvier</p> <p><u>Lieu</u> : à déterminer (B 25m 4 couloirs minimum)</p> <p><u>Format</u> : 1 Journée. Matin séance bassin de 25m 1h30 environ ; après-midi séance en salle (expliquer la sélection + QCM entraînement)</p> <p><u>Effectif</u> : 22 Nageurs max (11 filles/11 garçons)</p> <p><u>Responsable</u> : Alexandre Meslet, Tristan Gandelin</p> <p><u>Encadrement</u> : 2 entraîneurs niveau BF3 minimum</p>	<p>- Faire partie du top 6 filles et garçons sur le 100m 4N ou faire partie du top 5 filles et garçons sur le 100 NL tous Plots Hiver confondus.</p> <p>-Être capable de réaliser un entraînement de la catégorie de 2,5 km en 1h30</p> <p>- Avoir l'expérience des déplacements (compétitions/stages/etc.)</p> <p>- Approche de l'échauffement à sec</p> <p>- Savoir se servir du matériels (planche, palmes, tubas, pull)</p> <p>Liste des sélectionnés publiée le mardi suivant le 3^{ème} plot Départemental Hiver du Nat Avenirs</p>
<u>2nd Regroupement :</u>	
<p><u>Date</u> : Week-end du 26/27 mars</p> <p><u>Lieu</u> : à déterminer (B 25m 4 couloirs minimum)</p> <p><u>Format</u> : 1 Journée. Matin séance bassin de 25m 1h30 environ ; après-midi analyse vidéo entraînement du matin</p> <p><u>Effectif</u> : 20 nageurs (10 filles/10 garçons)</p> <p><u>Responsable</u> : Alexandre Meslet, Tristan</p>	<p>- Avoir été qualifié à la finale régionale hiver du Nat'Avenirs (3 épreuves)</p> <p>- Le staff se réservent le droit de sélectionner en cas de sur effectif les 10 meilleurs filles et garçons du classement du Nat'Avenirs Hiver (cumule des points)</p> <p>Liste des sélectionnés publiée le mardi suivant le 1^{er} plot Départemental Eté du Nat Avenirs</p>



SEINE-MARITIME

Gandelin	
<u>Encadrement</u> : 2 entraîneurs niveau BF3 minimum	
<u>Échéance Final :</u>	
<u>Date</u> : 6 mai	- Seront retenus le meilleur nageur, filles et garçons de la catégorie sur : 50m pap, 50m Dos, 50 m Brasse 100 m 4N 100 m dos 100 m brasse 100 m NL 200 m N, soit 8 filles et 8 garçons, plus 1 remplaçant.
<u>Lieu</u> : Coutances	
<u>Format</u> : déplacement sur une compétition régional (1 nuitée)	- Le (la) nageur (nageuse) remplaçant(e) sera choisi au cumul des points sur les 4 100m cités plus haut (le nageur le plus polyvalent), depuis le début de saison
<u>Effectif</u> : Équipe finale 18 nageurs (8 titulaires + 1 remplaçant)	
<u>Responsable</u> : Alexandre Meslet, Tristan Gandelin	L'équipe finale sera sélectionnée sur le week-end du 23/24 avril 2022 (15 jours avant l'échéance finale de la sélection), sur la base de l'ensemble des performances réalisées depuis septembre 2021.
<u>Encadrement</u> : 1 entraîneur niveau BF3 minimum + 1 référent comité 76	

PROGRAMME A DESTINATION DE LA CATEGORIE « JEUNES »

Finalité : Coupe de L'Ouest « JEUNES » - 04 et 05 JUIN 2022 - CHINON

<u>Jeunes saison 2021/2022</u>	<u>Critères de sélections :</u>
<u>1st Regroupement :</u>	
<u>Date</u> : 29 janvier	- Sur le Trophée Jeunes plot 1 Hiver, faire partie du top 6 filles et garçons du 400 NL, du top 4 filles et garçons du 200 4N et du top 3 filles et garçon, du 400 4N (tous âges confondus)
<u>Lieu</u> : à déterminer (B 50 3 couloirs minimum)	- Être capable de réaliser un entraînement de la catégorie de 4km et 1h45
<u>Format</u> : 1 Journée. Matin séance bassin de 50m 1h45 environ ; après midi séance en salle (expliquer la sélection + QCM entraînement)	- Avoir les codes de l'entraînement (savoir s'échauffer, s'hydrater, s'étirer, avant, pendant et après la séance)
<u>Effectif</u> : 26 Nageurs max (13 filles/13 garçons)	- Notion d'autonomie personnelle et sportive (échauffement à sec, gestion du chrono, gestion de l'effort, etc.)
<u>Responsable</u> : Alexandre Meslet, Tristan Gandelin	- Avoir l'expérience des déplacements (compétitions, stages, etc.)
<u>Encadrement</u> : 2 entraîneurs niveau BF4	Liste des sélectionnés publiée le mardi suivant le 1er plot Départemental Hiver du Trophées



SEINE-MARITIME

minimum	Jeunes
<p>2nd Regroupement :</p> <p><u>Date</u> : week-end 26/27 mars</p> <p><u>Lieu</u> : à déterminer (B 50 3 couloirs minimum)</p> <p><u>Format</u> : 1 Journée. Matin séance bassin de 50m 1h45 environ ; après-midi analyse vidéo entraînement du matin</p> <p><u>Effectif</u> : 22 nageurs (11 filles/11 garçons)</p> <p><u>Responsable</u> : Alexandre Meslet , Tristan Gandelin</p> <p><u>Encadrement</u> : 2 entraîneurs niveau BF4 minimum</p>	<p>-S'être qualifié aux championnats régionaux Jeunes Printemps</p> <p>- Faire partie du Top 2 jeunes 1 / top 4 jeunes 2 / top 5 jeunes 3 départemental sur toutes les épreuves olympiques hormis les 50m.</p> <p>-Le staff se réserve le droit de sélectionner en cas de sur effectif les 13 meilleurs filles et garçons par rapport aux performances des épreuves citer à partir du 16/09/2021 jusqu'au Championnats régionaux Jeunes Hiver</p> <p>Liste des sélectionnés publiée le mardi suivant le 1er plot Départemental Eté du Trophées Jeunes</p>
<p>3rd Regroupement : MEETING PREPA</p> <p><u>Date</u> : 30 avril/1 mai (à déterminé)</p> <p><u>Lieu</u> : à déterminer</p> <p><u>Format</u> : 2 jours compétition avec nuitées (1 ou 2)</p> <p><u>Effectif</u> : 20 nageurs (10 filles/10 garçons)</p> <p><u>Responsable</u> : Alexandre Meslet , Tristan Gandelin</p> <p><u>Encadrement</u> : 2 entraîneurs niveau BF4 minimum</p>	<p>- Seront retenus les 2 meilleurs nageurs filles et garçons de la catégorie sur les</p> <p>100 mètres Papillon, 100 m Dos, 100 m Brasse, 100 m Nage Libre</p> <p>- Les 2 nageurs (nageuses) remplaçant(e)s filles et garçons seront choisis au cumul des points sur les 4 100m cité plus haut (les nageurs les plus polyvalents), depuis le début du Trophée Jeunes</p>
<p>4th Regroupement :</p> <p><u>Date</u> : Week-end du 14/15 mai</p> <p><u>Lieu</u> : A déterminer</p> <p><u>Format</u> : Week-end avec nuitées, 2 séances dans l'eau + activité extra-muros</p> <p><u>Effectif</u> : Équipe final 18 nageurs (8 titulaires +</p>	<p>Seront retenus les 2 meilleurs nageurs filles et garçons de la catégorie sur les</p> <p>100 mètres Papillon, 100 m Dos, 100 m Brasse, 100 m Nage Libre</p> <p>Soit 8 filles et 8 garçons</p> <p>- Le (la) nageur (nageuse) remplaçant(e) filles et garçons seront choisis au cumul des points sur</p>



SEINE-MARITIME

1 remplaçant) <u>Responsable</u> : Alexandre Meslet , Tristan Gandelin <u>Encadrement</u> : 1 entraîneurs niveau BF4 minimum	les 4 100m cité plus haut (les nageurs les plus polyvalents), depuis le début du Trophée Jeunes
<i>Échéance Final :</i> <u>Date</u> : 4/5 juin <u>Lieu</u> : Chinon <u>Format</u> : déplacement sur une compétition de niveau interrégionale, avec 2 nuitées <u>Effectif</u> : Équipe final 18 nageurs (8 titulaires + 1 remplaçant) <u>Responsable</u> : Alexandre Meslet , Tristan Gandelin <u>Encadrement</u> : 1 entraîneurs niveau BF4 minimum + 1 référent comité 76	Voir critères du dernier regroupement

PREMIER REGROUPEMENT : SAMEDI 29 JANVIER 2022 – DIEPPE

Les détails horaires seront fournis avec la liste des nageuses et nageurs retenus.