

**SECTION SPORTIVE SCOLAIRE :**

**COLLEGE MATHURIN REGNIER  
&  
CHARTRES METROPOLE NATATION**

Un partenariat pour l'excellence sportive et scolaire



## *Présentation des structures*

- Collège Mathurin Régnier :

Etablissement scolaire situé au 1 rue Hetzel à Chartres, proche du complexe de l'Odyssée. Le collège accueille des élèves de la 6ème à la 3ème et est partenaire de plusieurs associations et/ou ligues pour la mise en place de sections sportives scolaires.

Ces sections sportives sont soumises à un agrément de la part du ministère de l'éducation nationale via ses services déconcentrés, à savoir l'inspection académique d'Eure et Loir.

La relation entre le collège et le club est assuré par les entraîneurs du club mais principalement par Mme GOUTIERRAS Isabelle, professeur au collège et membre du comité directeur du CMN.

---

---

## *Présentation des structures*

- Chartres Métropole Natation:

Le club compte environ 500 adhérents répartis dans plusieurs disciplines: natation course, water-polo, natation synchronisée, handisports.

1er club régional au classement national des clubs depuis plusieurs saisons.

1er club régional sur la formation des jeunes.

Installations sportives de grandes qualités dans un complexe reconnu en France et en Europe, propices à la pratique sportive de la natation : bassin de 50m intérieur, bassin de 50m extérieur, bassin de 25m intérieur.



## ***Présentation des structures***

- **Chartres Métropole Natation (suite) :**

Le club dispose de 5 entraîneurs salariés diplômés :

- SAILLET Sébastien, directeur sportif du CMN, responsable groupe élite / section sportive lycée Marceau ;
- LEROY Mathieu, coordinateur sportif section sportive collège, entraîneur groupe 4<sup>e</sup>/3<sup>e</sup>, plus d'autres groupes du club ;
- MAROQUIN Alexandre, entraîneur groupe 6<sup>e</sup>/5<sup>e</sup>, plus d'autres groupes du club ;
- VILLEDIEU Sandrine ;
- MAURY Dominique.

Le club dispose également d'intervenants bénévoles de qualités ayant plusieurs années d'expériences dans les différentes disciplines que propose le CMN.

Tout ces éducateurs sont sous la responsabilité du comité directeur du club ainsi que du bureau du CMN et suivent la politique sportive décidée et votée par l'association.

---

---

## **Organisation de la section sportive scolaire**

- La section sportive est composée de 2 groupes d'entraînements répartis, pour cette saison selon le niveau de classe des nageurs :
  - Groupe 6<sup>e</sup>/5<sup>e</sup> : enfants nés en 2005/2004 pour la saison en cours. Ces nageurs appartiennent à la catégorie "Jeunes" de la fédération française de natation. Le groupe est encadré par MAROQUIN Alexandre.
  - Groupe 4<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> : enfants nés en 2003 / 2002 pour la saison en cours. Les nageuses nées en 2003 et 2002 appartiennent à la catégorie "Juniors" tout comme les garçons nés en 2002, et les garçons 2003 à la catégorie "Jeunes" de la FFN. Le groupe est encadré par LEROY Mathieu.

## *Organisation de la section sportive scolaire*

Selon le nombre de nageurs/nageuses retenu(e)s et dans un soucis d'obtenir un effectif de nageurs cohérents par entraîneurs, nous pourrions changer la répartition des groupes, à savoir :

- les nageurs et nageuses de la catégories "jeunes" avec Alexandre
- les nageurs et nageuses de la catégorie "juniors" avec Mathieu

=> IMPORTANT : le trajet entre le collège et la piscine est effectué par les entraîneurs les lundi, mardi, jeudi, vendredi ; et ce avec les minibus du club. Il est donc important de respecter certaines règles comme :

- attacher sa ceinture de sécurité
  - garder les véhicules propres
- 
-

## *Groupe 6ème / 5ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.*

- Les objectifs :
    - perfectionnement technique dans les 4 nages, pas de spécialité (nage et distance)
    - orientation du travail vers le développement du 400 n1 et du 200 4n => être le plus complet possible.
    - perfectionnement des parties "non nagées" (départs, coulées, virages, reprises de nages),
    - apprendre à maîtriser les notions techniques d'amplitude, de fréquence, des coups de bras, d'allures de courses, de zones d'efforts ;
    - maîtriser l'utilisation du chronomètre mural : prise des temps de repos, des temps de courses, des pulsations ;
- 
-

## ***Groupe 6ème / 5ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.***

- **Les objectifs (suite) :**

- travail athlétique : début du travail de préparation physique générale quotidien (PPG), avec apprentissage et maîtrise des mouvements de renforcement musculaire, de prévention des blessures et des étirements ;

- acquisition progressive d'une autonomie lors des séances d'entraînements ("je sais ce que je doit faire, je n'attends pas les remarques/consignes de l'entraîneur") ;

- acquisition progressive d'une autonomie dans la gestion de son emploi du temps hebdomadaire (temps d'entraînement, cours, temps de travail scolaire, temps de repos) ;

- préparation au passage en section 4ème/3ème (si candidature et sélection par l'équipe technique).

---

---



## *Groupe 6ème / 5ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.*

- Les objectifs (fin) :

- Se qualifier ou réaliser des performances permettant d'intégrer le collectif départemental "Jeunes 28" et faire partie de l'équipe d'Eure et Loir lors de la coupe de l'Ouest des départements
  - Se qualifier ou réaliser des performances permettant d'intégrer le collectif régional Alicia Bozon (= collectif "jeunes" de la région)
  - En ce qui concerne les performances, l'objectif sera pour chaque nageur/nageuse de se qualifier au plus haut niveau possible dans le classement du natathlon dans le respect d'une planification à long terme.
- 
-

## *Groupe 6ème / 5ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.*

- Planification des compétitions de la saison 2016-2017
    - Top Chrono (octobre)
    - Interclubs toutes catégories (début novembre)
    - Interclubs jeunes (mi-décembre)
    - 1ère étape du natathlon (fin janvier)
    - 2ème étape du natathlon (1/2 fond seulement, mi-mars)
    - 3ème étape du natathlon (début avril)
    - 4ème étape du natathlon (fin mai)
    - Meeting jeunes du CMN
    - Coupe de l'Ouest des départements (si sélectionné en équipe départementale.
    - Finales du natathlon (régionale, interrégionale, nationale)
- 
-

## *Groupe 6ème / 5ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.*

- Planning type :

- Lundi : prise en charge des enfants à 15h20 devant le collège

- => PPG de 15h40 à 16h

- => Natation de 16h à 17h45 puis étirements jusqu'à 18h

- Mardi : prise en charge à 15h20

- => PPG de 15h40 à 16h

- => Natation de 16h à 17h30 puis étirements jusqu'à 17h45

- Mercredi :

- => PPG de

- => Natation de 17h15 à 19h15

## *Groupe 6ème / 5ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.*

- Planning type (suite) :

- Jeudi : prise en charge à 15h20

- => PPG de 15h40 à 16h

- => Natation de 16h à 17h45 puis étirements jusqu'à 18h

- Vendredi : prise en charge à 16h30

- => PPG de 16h50 à 17h30

- => Natation de 17h30 à 19h30

- Samedi :

- => PPG de 9h45 à 10h30

- => Natation de 10h30 à 12h30

## **Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.**

- **Les objectifs**

- Perfectionnement et optimisation technique dans les 4 nages.
  - Continuité du travail de développement du 400 n1 et du 200 4n.
  - Perfectionnement et optimisation des parties "non nagées" (départs, coulées, virages, reprises de nages).
  - Début du travail de spécialité (nage et/ou nage + distance)
  - Maîtrise des notions d'amplitude, de fréquence, des zones d'effort, utilisation des chronomètres muraux, de la prise des pulsations,...
  - Etre autonome dans la gestion de son emploi du temps hebdomadaire.
  - Accroissement de la capacité à être autonome lors d'une séance d'entraînement, du travail à sec aux étirements
- 
-

## ***Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.***

- Les objectifs (suite)

- Préparation Physique :

- => travail de renforcement musculaire quotidien avec utilisations progressives de charges additionnelles.

- => travail des différentes composantes de la "Force" (force-maximale, force-endurance, force-explosive,...) en fonction des cycles de travail.

- => continuité du travail de prévention des blessures et de renforcement de la coiffe des rotateurs, de la ceinture scapulaire, de la ceinture abdominale

- => continuité du travail d'étirements.

- Préparation à l'entrée en section lycée (si candidature et si sélection par l'équipe technique).

## ***Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.***

- **Les objectifs (suite)**

- Etre ACTEUR de son processus d'entraînement :

- => respect des consignes techniques.

- => respect des allures d'entraînement.

- => ne pas se contenter de "faire des longueurs" : recherche de l'efficacité à chaque mouvement, ne pas fuir les "difficultés", surtout d'ordre technique.

- => comptage systématique et permanent des "coups de bras", peu importe la distance ou la vitesse de nage demandée.

- => rechercher par soi-même une solution pour être plus efficace, en plus des remarques/consignes de l'entraîneur.

- => allez au delà des consignes de l'entraîneur pour acquérir une efficacité motrice et une coordination motrice de niveau supérieure.

## *Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.*

- Les objectifs (fin) :
    - se qualifier aux championnats N2
    - se qualifier aux championnats promotionnel d'été
    - se qualifier aux championnats de France 15 ans et moins (filles) ou 16 ans et moins (garçons)
    - réaliser des performances permettant l'accès au collectif régional
- Christophe Bordeaux
- 
-



## ***Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.***

- Planification des compétitions saison 2016-2017 (Juniors) :
    - Top Chrono (octobre)
    - Interclubs toutes catégories (début novembre)
    - championnats départementaux (fin novembre)
    - championnats régionaux (début décembre)
    - championnats N2 Q1 (fin décembre)
    - meeting CNO (fin janvier)
    - meeting ENT (1 journée le 4/02)
    - meeting de l'Ouest (début mars)
    - meeting régional 1 (mi mars)
    - championnats N2 Q2 (fin mars)
    - meeting 28 (début avril)
- 
-

## ***Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.***

- **Planification des compétitions saison 2016-2017 (Juniors) (suite) :**
    - meeting CMN (mi mai)
    - championnats départementaux 50m (début juin)
    - meeting régional 2 (mi juin)
    - championnats régionaux 50m Q3 (fin juin-début juillet)
    - championnats de France 15 ans et moins (filles) / 16 ans et moins (garçons) ; ou championnats de France promotionnel d'été (sur les mêmes catégories d'âges) => selon qualification (temps limite + rankings après les 3 compétitions qualificatives Q1/Q2/Q3)
- 
-

## ***Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.***

- **Planning type :**

- Lundi : prise en charge des enfants à 15h20 devant le collège

- => PPG de 15h40 à 16h

- => Natation de 16h à 18h puis étirements jusqu'à 18h (ou natation 16h-18h15)

- Mardi : prise en charge à 15h20

- => PPG de 15h40 à 16h

- => Natation de 16h à 18h puis étirements jusqu'à 18h (ou natation 16h-18h15)

- Mercredi :

- => PPG de 15h30 à 16h30

- => Natation de 16h30 à 18h30

## ***Groupe 4ème / 3ème : Objectifs, exemple de planification des compétitions de la saison, exemple semaine type.***

- **Planning type (suite) :**

- Jeudi : prise en charge à 15h20

- => PPG de 15h40 à 16h

- => Natation de 16h à 18h puis étirements jusqu'à 18h (ou natation 16h-18h15)

- Vendredi matin : prise en charge entre 9h50 et 10h

- => entraînement de 10h15 à 12h puis retour au collège avant 12h30.

- Vendredi après-midi : prise en charge à 16h30

- => Natation de 16h50 à 18h45 (puis étirements jusqu'à 19h)

- Samedi :

- => PPG de 9h30 à 10h30

- => Natation de 10h30 à 12h30

---

---

## *Critères d'admissions et règlements*

- Critères d'admissions:

- Pour la 6ème

- => bon niveau scolaire

- => titulaire des diplômes ENF (sauvnage / Pass'sport de l'eau / pass compétition)

- => savoir nager 15' sans s'arrêter

- => bonne maîtrise technique dans les 4 nages

- => savoir faire les départs plongés et les virages



## *Critères d'admissions et règlements*

- Critères d'admissions:

- Pour la 5ème

- => bon niveau scolaire

- => savoir nager le 400 4n en moins de 7'15 et le 800 nl en moins de 13'

- => avoir respecté le règlement concernant le nombre de séances hebdomadaire, et concernant la participation aux stages internes et/ou externes la saison précédente (si inscrit en 6ème)

- => niveau sportif étudié et évalué par l'équipe technique

## *Critères d'admissions et règlements*

- Critères d'admissions:

- Pour la 4ème

- => bon niveau scolaire

- => respect du règlement en 6ème et en 5ème pour les nageurs/nageuses déjà en section sportive

- => Pour les filles 2004 : réaliser au moins 1 performance de la grille de qualification aux championnats régionaux (temps tout bassin)

- => pour les garçons 2004 : être qualifié à la finale interrégionale ou nationale du natathlon

- => niveau sportif étudié et évalué par l'équipe technique

## ***Critères d'admissions et règlements***

- **Critères d'admissions:**

- Pour la 3ème

- => bon niveau scolaire

- => respect des règles concernant le nombre de séances, les stages internes et/ou externes en 4ème, si déjà inscrit en section sportive

- => Filles 2003 : être de niveau régional minimum (championnats régionaux)

- => garçons 2003 : avoir participé à la finale interrégionale ou nationale du natathlon

- => niveau sportif étudié et évalué par l'équipe technique

---

---



## *Critères d'admissions et règlements*

- Critères d'admissions:

- Les critères présentés précédemment pourront être modifiés selon le nombre de candidatures et en fonction des places disponibles.
- La décision finale sera validée par la commission sportive du club après avis des entraîneurs, pour ce qui concerne la partie sportive
- La validation au niveau scolaire sera faite par le collège

*=> Séance test le mercredi 10 mai de 15h30 à 18h30 (pour tous les candidats et candidates.)*

---

---

## ***Critères d'admissions et règlements***

- **Règlements de la section sportive :**

- La section sportive scolaire se faisant en partenariat entre le collège Mathurin Régnier, l'Education Nationale, et le CMN, les nageurs sont dans l'obligation de prendre une licence UNSS et de participer aux championnats académiques et régionaux de natation.
  - être licencié aux club de Chartres Métropole Natation
  - pour les 6èmes et 5èmes : obligation de participer à 5 séances dans l'eau hebdomadaire + séances PPG + participation aux stages internes et/ou externes + participation aux différents collectifs (si qualifiés)
- 
-

## ***Critères d'admissions et règlements***

- **Règlements de la section sportive (suite) :**

- pour les 4èmes : obligation de participer à 6 (voir 7) séances dans l'eau hebdomadaire + séances PPG + participation aux stages internes et/ou externes + participation aux différents collectifs (si qualifiés)

- pour les 3èmes : obligation de participer à 7 séances dans l'eau hebdomadaire + séances PPG + participation aux stages internes et/ou externes + participation aux différents collectifs (si qualifiés)

=> le non respect de ces obligations pourra faire l'objet de sanctions allant jusqu'à l'exclusion des entraînements de la section sportive et le placement du nageur dans un autre groupe du club

## Résultats et évolution des nageurs

- Saison 2015-2016 :

- REMBERT Eléonore double championne de France minimes sur 100 et 200 dos, finaliste B au 200 4n, 5ème au 50 dos
  - RIGUIDEL Léo 5ème du 200 4n et 400 4n aux championnats de France minimes, finaliste B sur 200 brasse et 200 papillon
  - NAUD Théo qualifié aux championnats de France minimes sur 100 papillon, 50 papillon, 200 4n. Finaliste C au 50 papillon
  - LE LAN Servane qualifiée aux championnats de France minimes sur 100 nl et 200 nl. Finaliste C au 200 nl
  - JUTANT Jérémy qualifié aux championnats de France minimes sur 100 et 200 dos
- 
-

## *Résultats et évolution des nageurs*

- Saisons précédentes :
    - LONCKE Quentin champion de France minimes sur 50 pap et 100 pap
    - qualification aux championnats de France minimes : BOUVIER Kévin, GUILLARD Antoine, ROBLIN Fiona, LASSALLE Clémence, DROUYER Emilie,
- 
-

## Résultats et évolution des performances

- Evolutions des performances, quelques exemples :

- Eléonore 2'26"50 vers 2'18"50 au 200 dos soit 8" d'amélioration // 1'06"60 vers 1'03"70 au 100 dos soit 2,9" d'amélioration

- Léo 2'29" vers 2'14" au 200 4n et 5'13 vers 4'44" au 400 4n

- Théo 2'47 vers 2'20" au 200 4n

- Romane 3'14" vers 3'01 au 200 brasse et 1'30" vers 1'23" au 100 brasse

- Charline 3'19" vers 3'06" au 200 brasse et 1'36" vers 1'29" au 100 brasse

- Mathéo 5'25 vers 4'57" au 400 4n et 4'48" vers 4'30 au 400 nl

- Servane 1'08"70 vers 1'00"60

=> en moyenne les nageurs progressent d'environ de 5% à 15% sur l'ensemble des 2 saisons en 4ème et 3ème.

---

---

# **MERCI DE VOTRE ATTENTION, BONNE FIN DE SAISON A TOUTES ET A TOUS**

- LEROY Mathieu :
  - téléphone : 06-73-59-11-67
  - mail : mathieu.leroy.snan@gmail.com
- MAROQUIN Alexandre :
  - téléphone : 06-69-59-30-37
  - mail : alexandre.maroquin@gmail.com

⇒ « *Il n'y a que dans le dictionnaire que la réussite se place  
avant le travail !* »

---

---