

# Palmes Infos

LA REVUE DES ENTRAINEURS & INITIATEURS DE NAGE AVEC PALMES

www.**FFESSM**.fr



COMMISSION

**Nage avec Palmes**

Collège National des Entraîneurs

Nage avec palmes



**FFESSM**

Septembre  
Octobre 2010  
Novembre

Thomas MUIA, triple médaillé  
Monde Junior  
MALLORCA 2010

Camille HEITZ, double médaillée  
Europe Senior KAZAN 2010

## À la une Nos médaillés de l'été

Ce troisième numéro de la revue du Collège National des Entraîneurs, « Palmes Infos », sort en cette rentrée 2010-2011 pour faire le résumé de ses derniers mois estivaux. Rentrée du pôle France, palmes infos à l'international, parcours d'excellence sportive, etc... sont autant de sujets à retrouver dans ce numéro. En couverture, nous avons choisi de mettre en valeur nos 2 champions de l'Été.

Par leurs remarquables performances, ils ont défendu la palmes française sur la scène internationale. C'est donc l'occasion de mettre en avant, à travers Camille et Thomas, nos équipes de France. Enfin, nous souhaitons vivement que ce palmes Infos deviennent le vôtre en le lisant, en vous l'appropriant, et en y écrivant un article, pourquoi pas, dans le prochain numéro.

### SOMMAIRE :

#### Editorial

#### A l'international

La Nage avec palmes en Colombie

#### Fit'Palmes

Nouvelle pratique pour un nouveau public

#### Parcours d'excellence sportive

A l'unanimité

#### Initiative

Les régions s'associent

#### Organigramme de la CNNP

#### Pôle France

Questions à Cédric Genin

#### Equipe de France

Un été chargé

Comment rejoindre le CNE ?

# Editorial

C'EST LA RENTREE !



C'est le moment de reprendre la direction des bassins, pour y nager ou pour entrainer. Le Palmes Infos fait aussi sa rentrée avec un numéro spécial de 8 pages, dont 2 posters, des équipes de France Juniors et Seniors. Il nous semble important que notre équipe de France soit connue et reconnue par les débutants souvent en manque de perspective. N'hésitez pas à l'imprimer et l'afficher dans vos clubs. Pour que le palmes infos soit plus accessible, nous espérons à l'heure où je vous parle, que nous pourrions en imprimer quelques exemplaires pour l'assemblée plénière. Dans tous les cas, consulter et participer à l'Infos Palmes sans modération ! communiquer et échanger ne peut être que bon pour la nage avec palmes française !

## Palmes Info à l'international

LA NAP EN COLOMBIE : POINT DE VUE D'ALVARO HUGO POLO

Tous les 4 ans, en Colombie, sont organisés les Jeux Nationaux, sorte de J.O Colombien. Plus de deux cent sports sont représentés dont la Nage Avec Palmes.

En fonction des résultats obtenus de chaque Région dans chaque sport une enveloppe est attribuée pour l'olympiade. Cette enveloppe servira à la promotion de chaque sport présent aux Jeux et proportionnelle aux résultats obtenus.

La Nage Avec Palmes s'organise au niveau régional, chaque région gère le sport comme il l'entend pour que la région soit la meilleure aux Jeux et durant les 4 années. Un entraîneur régional est désigné ou bien autoproclamé, c'est lui qui va promouvoir le sport dans sa région, sélectionner des nageurs, faire la connexion entre les clubs et tout ça avec l'enveloppe qu'il aura reçue.



3 types de fonctionnement : la Région(Liga) de Bogota comporte 4 clubs tous sont de la ville de Bogota, les clubs les plus importants de la ligue Bogota sont le club CAFAM et Subacuaticas Bogota.

4 nageurs du club CAFAM et 2 nageurs du club Subacuaticas sont sous contrat sportif selon les critères de niveau du nageur, ce qui permet de toucher un salaire et leur permet de bénéficier d'un entraînement selon leur emploi du temps. La Région de Valle comporte 5 clubs tous sont de la ville de Cali. Dans cette région les meilleurs nageurs sont tous réunis pour s'entraîner ensemble dans le même complexe sportif sous la houlette de l'entraîneur régional. Un bassin est dédié à la nage avec palmes avec 2 entraînements par jour.

La Région de Antioquia comporte 3 clubs tous de la ville de Medellin, les meilleurs nageurs de la liga évoluent tous dans le club Esturiones . Le Club sélectionne ses meilleurs nageurs pour qu'ils puissent intégrer une sorte de pôle régional ou ils peuvent dormir, se restaurer, étudier tout en s'entraînant 2 fois par jours.

En Colombie, tous les Championnats nationaux sont importants. On en compte 2, un individuel et un autre par Région. Chaque nageur se voit attribuer une bourse s'il parvient à monter sur un podium, le montant de la bourse étant proportionnel à son nombre de récompense.

La politique générale de la fédération est de gagner des médailles aux Championnats du Monde. La tâche est ardue. Ils ont donc privilégié une politique de relais depuis les championnats du monde 2007. Ce qui fut payant lors des derniers Championnats du Monde seniors et juniors. Les derniers Championnats juniors ont vu les jeunes Colombiens briller en relais et aussi en individuel.

En ce qui concerne les qualifications en Equipe Nationale, 4 compétitions de références sont inscrites sur le calendrier National. Tous les nageurs se voient attribuer des points CMAS par distances parcourues et le total des points servira à la sélection finale. A savoir que chaque nageur paie son déplacement en compétition Internationale et se voit dédommagé si toutefois, il remporte une médaille.

Hugues. Brillhault

# Fit'Palmes : nouvelle pratique pour un nouveau public.



La Fit'palme est une nouvelle activité aquatique de maintien de la forme. Mise au point par des spécialistes, c'est une méthode douce de gymnastique avec des palmes pratiquée en piscine.

## La FIT'PALMES qu'est ce que c'est ?

La Fit'palmes est un concept général regroupant plusieurs activités physiques et artistiques, ayant chacune une approche technique particulière. Ces activités sont abordées en cours collectifs. Elles se déroulent en piscine, avec essentiellement des palmes. Développée par la Fédération Française d'Etudes et de sports sous marins, la Fit'palmes est une nouvelle activité aquatique de maintien de la forme qui s'inscrit dans la discipline de la nage avec palmes. Mise au point par des spécialistes, elle permet de maintenir sa forme, d'affiner et de muscler sa silhouette tout en douceur.

## A qui s'adresse cette activité ?

La FIT'PALMES peut répondre à tout ou une partie de ces paramètres par des exercices simples avec ou sans charges additionnelles. Le niveau du cours peut être modulé en fonction de la taille des palmes utilisés. La population concernée est en majorité féminine et à l'heure actuelle, la tranche d'âge s'étale de 18 à 70 ans. Il n'y a pas lieu d'avoir une condition physique de haut niveau pour pratiquer cette activité. Par l'utilisation constante d'accessoires, de palmes et de supports, elle permet d'utiliser la piscine dans toutes ses dimensions et même en grande profondeur.

## Faut-il savoir nager ?

Oui, il faut avoir au moins atteint un niveau d'autonomie permettant de parcourir environ 15 mètres en eau profonde, sans brassière et sans appui (définition du niveau autonome en natation pour l'éducation nationale). Il va de soi qu'il sera préférable de vérifier qu'en plus de ce parcours, notre futur palmeur soit capable de sauter ou de plonger en eau profonde et de se maintenir sur place au moins 10 secondes sans palme.

## L'enseignement :

L'activité Fit'palmes ne peut être enseignée que par un cadre titulaire d'un diplôme en nage avec palmes de la FFESSM (Initiateur ou Entraîneur) et ayant suivi une formation spécifique complémentaire organisée par la Commission Nationale de Nage avec Palmes de la FFESSM.



## Les apports de la pratique de la Fit'palmes

L'avantage de la Fit'palmes est de permettre de marier, avec un matériel peu coûteux, les différents régimes de contractions et un travail d'endurance musculaire et cardiaque.

Des stages sont organisés dans différentes régions : le prochain à Cherbourg, le samedi 9 Octobre.

Référents au sein de la CNNAP : Hélène Bernero et Frédérick Castel



LE CHIFFRE

**5**, le nombre de

médailles rapportées des championnats du monde juniors et d'Europe senior cet été 2010, (4 en bronze et 1 en or).



LE LIEN INTERNET

[www.nageavecpalmes-ffessm.com](http://www.nageavecpalmes-ffessm.com)

Retrouvez dans la rubrique « Collège National des entraîneurs », les numéros de Palmes infos déjà parus, en téléchargement pdf.





# Le Parcours d'excellence sportive

Le projet de Parcours d'Excellence Sportive (PES) a été présenté le 2 juillet 2010 à la délégation permanente de la commission nationale du sport de haut niveau.

Grâce au travail soutenu de notre Directeur Technique National Claude Martin en synergie avec la Commission Nationale de Nage Avec Palmes, notre projet de Parcours d'Excellence Sportive (PES) a été présenté le 2 juillet 2010 à la délégation permanente de la commission nationale du sport de haut niveau. **Celle-ci a émis, à l'unanimité, un avis favorable et sa validation est devenue effective par arrêté ministériel ce même 2 juillet 2010.**

La stratégie, les critères d'inscription en liste ainsi que les cahiers des charges des structures et dispositifs concernés seront transmis aux membres du réseau national du sport de haut niveau.

« Il faut saluer là un bel aboutissement à une demande que j'avais exprimée comme prioritaire à notre nouveau DTN, dès sa nomination en début d'année 2010, et qui rattrape ainsi le retard que la FFESSM avait pris en fin de mandature précédente. » (Jean-Louis Blanchard)

Les détails du parcours d'excellence sportive seront présentés lors de la réunion plénière de rentrée, le 18 septembre 2010, à Paris.



## Initiative : les régions s'associent

### L'INTER-ZONES, AU PLURIEL :

Depuis un peu plus de 4 années maintenant, la Commission Nationale de Nage avec Palmes a établi des regroupement de zones. Ces compétitions « de zones » réservées aux plus jeunes permettent à des nageurs n'ayant pas de finalités nationales, de pouvoir se confronter à d'autres jeunes d'autres régions.

Mais dans certaines zones, ce regroupement ne s'arrête pas là. A la Toussaint, du 23 au 26 Octobre, aura lieu pour la 4<sup>ème</sup> fois le stage Jeunes zones Ile de France - Est - Nord. Celui-ci regroupera 30 nageurs et nageuses (10 par zones), de catégorie benjamin et minime 1.

Ce regroupement permet en début de saison, de perfectionner la technique de nage et d'accélérer le travail de début de saison. Ce stage ne profite pas qu'aux nageurs puisqu'il est aussi l'occasion pour de nouveaux initiateurs ou entraîneurs de se rencontrer, d'échanger sur leurs méthodes d'entraînement ainsi que de voir évoluer d'autres nageurs.



Lors des 4 dernières éditions du stage interzones, la CNNP a souvent couplé sa formation d'entraîneurs fédéraux 1<sup>er</sup> degré à celui-ci pour disposer de groupes de nageurs d'un niveau adapté au même lieu et au même moment. Après Mennecy en 2007, Vittel en 2008, Gravelines en 2009, le stage de cette année aura lieu à Paris le mois prochain. Ce regroupement se présente comme une étape intermédiaire avant que les jeunes nageurs fassent le grand saut au niveau national avec le stage de détection. Lorsque dans le Subaqua Mars 2008, Christophe Morvan « espérait que cette première expérience ne reste pas un coup d'essai », après 4 ans, le stage est toujours en place entre l'Est, le Nord et l'île de France. Des jeunes que nous retrouverons sans aucun doute dans les critères nationaux et championnats de France Juniors.

C. Normani

# Organigramme CNNP

REMIS A JOUR, L'ORGANIGRAMME DE LA COMMISSION NATIONALE NAGE AVEC PALMES

## ORGANIGRAMME



- Président : Michel Gaunard
- Vice président : Philippe Cholet
- Suppléant : Claude Philippe



## Equipe de France

- Entraîneur national Longue Distance ; Frederick Castel
- Entraîneur national Piscine ; Mickael Kichev

## Equipe Technique



- Responsable technique national : Frederick Castel
- Responsable technique national adjoint ; Clément Normani
- Secrétaire technique : Malou Zimmer
- Secrétaire administrative et logistique : Patricia Adeline
- Formation : Typhaine Rioux
- Responsable National Juges : Christiane Kostrezwa
- OFAJ : Hélène Bernero
- Détection : Hélène Bernero - Michel Pasqualotti
- Espoir nationaux : Fabrice Leclerc
- Scolaire et universitaire : Laurent Breidenbach
- Bureau des performances : Patricia Adeline - Gilles Aime
- Veille internationale et statistiques : Mathieu Cordier
- Collège National des Entraîneurs : Typhaine Rioux
- Fit'palmes : Hélène Bernero - Frederick Castel
- Ecole de Natation Française : Typhaine Rioux

## Vie de la Commission NAP



- Communication promotion conception supports : Gilles Aime
- Gestion du site : Damien Audoux
- Matériel compétition : Eric Kostrezwa
- E-n@p : Arnaud Seemann
- Pôle informatique : Franck Risse
- Directeur des compétitions : Dominique Cadinot + Gilles Aime

Difficile de s'y retrouver parfois pour envoyer un e-mail, demander une information, proposer une idée, etc... C'est pourquoi nous avons pensé nécessaire de rappeler l'organigramme de la commission nationale, aussi bien les équipes de France, l'équipe technique, que les personnes chargées de la vie de la commission NAP.

## Pôle France : Questions à Cédric Genin

Pour cette nouvelle saison, nous accueillons Cédric Genin en tant qu'entraîneur du pôle France d'Antibes. Afin de connaître un peu plus ce nouvel intervenant, Cédric a accepté de répondre à quelques brèves questions sur sa venue au pôle.

**Quel est ton parcours ?** Je suis doctorant en STAPS en physiologie et biomécanique. J'ai le BEESAN et le tronc commun 2<sup>ème</sup> degré diplôme de préparateur physique professionnel.

**Quel est ton vécu sportif en tant que pratiquant et entraîneur ?** J'ai été vice champion de France d'apnée, entraîneur de l'équipe de France d'apnée, j'ai aussi entraîné des nageurs au haut niveau (Coupe du Monde, championnat du monde, JO).

**Quelle est ta motivation en venant au pôle ?** C'est à la fois un challenge sportif et humain. Essayer d'apporter un savoir faire extérieur tout en cherchant à enrichir mes connaissances avec l'aide des entraîneurs nationaux pour aller chercher des médailles internationales.

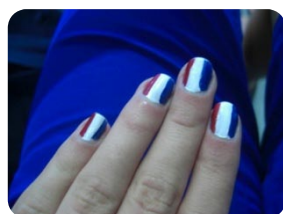


# Les équipes de France

De Kazan a Eindhoven, en passant par Palma, retour sur une été d'équipe de France.



Cette année, 3 équipes représentaient la France dans les championnats ou compétitions internationales. L'équipe de France Espoir regroupant les futurs nageurs de l'équipe de France Juniors s'était déplacée au championnat des Pays-Bas dans la superbe piscine d'Eindhoven. Une volonté qui permet de confronter l'avenir de l'équipe de France à un niveau international dans un esprit d'équipe. Les équipes de France Junior, après un stage à Laval pour la piscine et à la Ciotat pour la Longue Distance, se sont rendues aux championnats du Monde à Palma de Majorque. En rentrant avec 3 médailles de bronze remportées par Thomas Muia (400IS, 800IS et 6km) ainsi que quelques meilleures performances françaises, les juniors français rentrent avec un bilan plutôt positif. De leurs cotés, les seniors en stage de préparation à Montluçon et Vittel, sont revenus avec un titre sur 100IS et une médaille de bronze au 50apnée remportés par Camille Heitz. A noter les 2 4<sup>ème</sup> place du relais féminin sur 4x100 et 4x200.



## Comment rejoindre le Collège National des Entraîneurs ?

**Participer** aux recherches et au développement de la nage avec palmes,  
**Publier** des articles sur le site de la CNNAP et dans le Palmes Infos ;  
**Echanger** vos connaissances avec d'autres entraîneurs ; **Assister** aux colloques qui seront dans l'avenir réservés aux membres du CNE,  
**Contribuer** à l'élaboration du « Manuel de l'entraîneur de Nage avec Palmes », etc...

**Pour nous rejoindre** : se déclarer auprès de la Responsable Nationale du CNE, Mme Typhaine RIOUX ([typhainerieux@yahoo.fr](mailto:typhainerieux@yahoo.fr)), par mail en indiquant vos nom, prénom, club, n° de téléphone et diplômes universitaire ou/et fédéral de NAP les plus élevés.

## Evénement à venir :



Collège National des entraîneurs  
Fédération Française d'Etudes et de Sports  
Sous-Marins  
24, Quai de Rive Neuve  
13284 MARSEILLE  
Cedex 7 (France)

18 et 19/09	Réunion plénière (Paris)
25 au 29/10	Stage national de détection (Antibes)
3 au 5/12	Séminaire OFAJ (La Ciotat)
12 et 13/03	Coupe de France des Clubs (Aix en provence)
18 au 20/03	Assemblée Générale FFESSM (La Rochelle)
24 au 29/04	Stage national élargi Piscine/LD (Antibes)
20 au 22/05	Championnats de France Juniors (Lieu à définir)
1 au 5/06	Championnats de France FFESSM (Montluçon)
19/06	Championnats de zones (journée nationale)
25/06	Championnats de France Maitres (St Yrieix)
12 au 19/07	Championnats d'Europe Juniors KECKEMET- Hongrie
25/07 au 8/08	Championnats du Monde CMAS Colombie