



PROJET SPORTIF

Politique du Club

Le Club des Nageurs de Thonon a pour objectif le développement cognitif et physique de ses jeunes adhérents par la pratique de la **natation sportive**.

La politique du club est **résolument et prioritairement tournée vers la compétition**.

Mais elle se veut également une organisation en accueillant ceux qui souhaitent s'orienter vers une pratique moins ou non compétitive, en contribuant à l'effort commun d'éducation et de socialisation par le sport.

Le CNT est une structure **centrée sur l'apprentissage, la formation à la natation et l'accompagnement des nageurs vers leur plus haut niveau de performance**.

La politique du club est aussi de promouvoir les différentes disciplines de la natation et notamment la natation course et l'eau libre, par l'organisation de manifestations sportives.

Dans la promotion du Savoir nager, le CNT propose chaque année des stages gratuits dans les dispositifs Aisance aquatique 4-6 ans, J'apprends à nager 6-12 ans et 45 ans et plus.

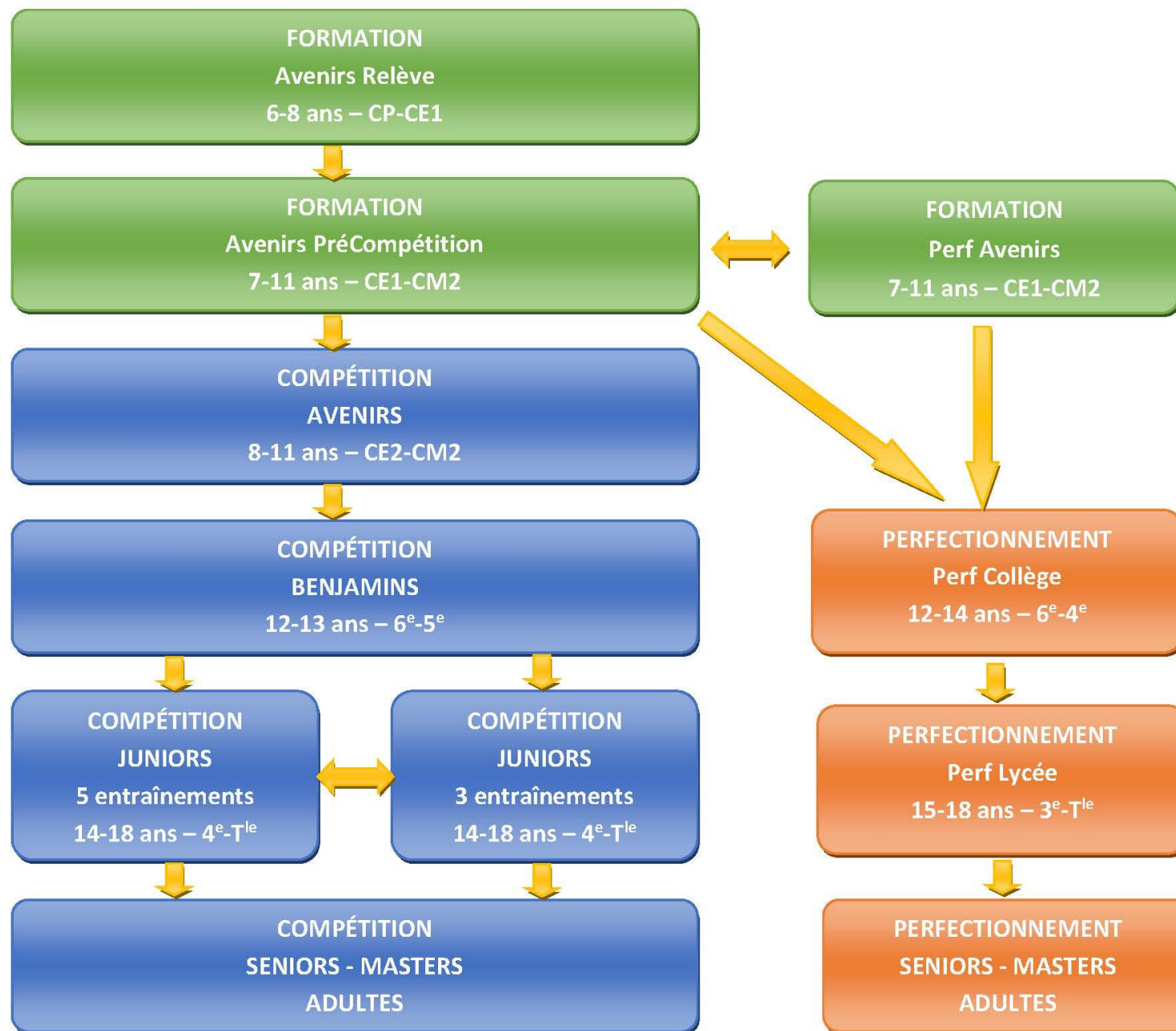
Dans sa recherche de développement, le CNT proposera de nouvelles activités dans le domaine du Sport Santé.

Catégories à compter du 1^{er} janvier 2026

Avenirs	Filles et Garçons 11 ans et moins	2015, 2016, 2017 et après
Benjamins	Filles et Garçons 12-13 ans	2014 et 2013
Juniors	Filles et Garçons 14-18 ans	2012, 2011, 2010, 2009, 2008
Seniors	Filles et Garçons 19 ans et plus	2007 et avant

Année de naissance	Après	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	Avant
Age sportif	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans
Classification	Avenirs	Benjamins		Juniors					Seniors		
		B12	B13	J14	J15	J16	J17	J18			

Les Groupes



Description des Groupes

Groupe Avenirs Relève

À partir de 6 ans (CP-CE1)

2 séances de 45 min à 1h et 1 stage d'une semaine inclus (1^{ère} semaine vacances Pâques)

Critères d'admission :

Être autonome sur le ventre et sur le dos sur 10m et sur évaluation des entraîneurs

Objectifs :

- *Être à l'aise dans l'eau et prendre du plaisir*
- *Apprendre les fondamentaux (flottaison, équilibre, respiration)*
- *Apprendre le crawl et le dos*
- *Valider le test du Savoir Nager "sécuritaire"*

Groupe Avenirs PréCompétition

À partir de 7 ans (CE1 au CM2)

2 séances de 1h et 1 stage d'une semaine inclus (1^{ère} semaine vacances Pâques)

Critères d'admission : Titulaire du test du Savoir Nager et sur évaluation des entraîneurs

Objectifs :

- *Apprendre les fondamentaux*
- *Apprendre les 4 Nages*
- *Apprentissage des virages et des parties non-nagées (virages, coulées, reprise de nage, arrivées et des départs de type compétition)*
- *Apprendre à faire la course*
- *Valider le Pass'Sports de l'eau*
- *Préparation pour passer le Pass'Compétition (=100 4N réglementaire) la saison suivante.*
- *Être capable au mieux de faire 25 m dans chacune des nages, trois 50m en 2 Nages et un 100 NL durant la saison sportive.*

Groupe Compétition Avenirs

À partir de 8 ans (CE2 au CM2)

3 à 4 séances de 1h à 1h30 et 2 stages d'une semaine inclus (dont 1^{ère} semaine vacances Pâques)

Critères d'admission : Être capable de faire 25 m dans trois nages, deux 50m en 2 Nages et un 100 NL durant la saison sportive et sur validation des entraîneurs

Les objectifs du groupe :

- *Perfectionnement de toutes les nages et respiration efficace*
- *Perfectionnement des virages et des parties non-nagées*
- *Développer l'endurance et la vitesse*
- *Participation aux compétitions individuelles (dont Meeting du Club fin juin) et aux Interclubs Avenirs.*

Les objectifs sportifs :

- *Être capable de faire 50 m dans les 4 nages, un 100 4 Nages et un 200 NL durant la saison sportive*
- *Présenter davantage d'équipes aux Interclubs Avenirs et de meilleur niveau.*
- *Apparaître en sélection départementale (Coupe Catherine PLEWINSKI)*

Groupe Compétition Benjamins

4 séances de 1h15 à 1h30 par semaine et 2 stages d'une semaine inclus (dont 1^{ère} semaine vacances Pâques)

Critères d'admission : Sur décision du coach selon investissement aux entraînements et résultats obtenus lors de la saison précédente

Les objectifs du groupe :

- *Maîtrise efficace des 4 Nages, des virages et des parties non-nagées*
- *Améliorer son efficacité propulsive.*
- *Maîtriser son effort*
- *Développer une "culture de l'entraînement"*
- *Être assidu aux entraînements et accepter une certaine rigueur de travail*
- *Être capable de "vivre ensemble" au sein de son groupe et/ou en compétitions*
- *Participation obligatoire aux 2 compétitions par équipes (Interclubs TC et Interclubs benjamins) ainsi qu'au Meeting du club (fin juin)***
- *Participation obligatoire aux compétitions individuelles*
- *Obtenir un niveau Régional et plus, apparaître en sélection départementale*

Les objectifs sportifs :

- *Présenter davantage d'équipes aux Interclubs et de meilleur niveau*
- *Apparaître dans les sélections en équipes départementales de Haute-Savoie (Coupe de France des Départements)*
- *Présenter davantage de nageurs au Final Tour Benjamins.*
- *Représenter le club au niveau national (Championnats de France Benjamins)*

Groupe Compétition Juniors 5 entraînements

5 séances de 1h30 à 2h par semaine et 3 stages d'une semaine inclus (dont 1^{ère} semaine vacances Pâques)

Critères d'admission : Sur décision du coach selon investissement aux entraînements et résultats obtenus lors de la saison précédente

Les objectifs du groupe :

- *Maîtrise efficace des 4 Nages, des virages et des parties non-nagées*
- *Recherche de l'efficacité propulsive et améliorer son rendement sur une distance donnée.*
- *Développer une "culture de l'entraînement"*
- *Être assidu aux entraînements et accepter une certaine rigueur de travail*
- *Être capable de "vivre ensemble" au sein de son groupe et/ou en compétitions*
- *Participation obligatoire aux compétitions par équipes (Interclubs TC) et au Meeting du Club (fin juin)***
- *Participation obligatoire aux compétitions individuelles*
- *Obtenir un niveau régional et plus.*

Les objectifs sportifs :

- *Présenter davantage d'équipes aux Interclubs TC et de meilleur niveau*
- *Présenter davantage de nageurs aux Meetings Ligue et aux Championnats de Ligue AURA.*
- *Représenter le club au niveau national (Championnats de France Juniors)*

Groupe Compétition Juniors 3 entraînements

3 séances de 1h15 à 1h30 par semaine

Critères d'admission : Sur décision du coach selon investissement aux entraînements et résultats obtenus lors de la saison précédente

Les objectifs du groupe :

- *Maîtrise efficace des 4 Nages, des virages et des parties non-nagées.*
- *Améliorer son efficacité propulsive.*
- *Maîtriser son effort.*
- *Développer une "culture de l'entraînement"*
- *Être assidu aux entraînements et accepter une certaine rigueur de travail*
- *Être capable de "vivre ensemble" au sein de son groupe et/ou en compétitions*
- *Participation obligatoire aux compétitions par équipes (Interclubs TC) et au Meeting du Club (fin juin)*

Les objectifs sportifs :

- *Présenter davantage d'équipes aux Interclubs TC et de meilleur niveau*
- *Présenter davantage de nageurs en compétitions départementales*

Groupe Compétition Seniors - Masters

1 à 5 séances de 1h à 1h30 par semaine

Nageurs de niveau confirmé et sur évaluation des entraîneurs

Objectifs :

- *Perfectionnement des 4 Nages*
- *La compétition n'est pas forcément une priorité mais il est demandé aux nageurs de s'engager à participer le cas échéant aux compétitions par équipes (Interclubs TC et Interclubs Masters) ainsi qu'au meeting du club (fin juin)*
- *Participation aux compétitions individuelles à tous les niveaux (de départemental à national)*
- *Chaque nageur se fixe des objectifs personnels et en fait part aux coaches du club*
- *Garder la convivialité qui règne au sein du Groupe*

Groupe Perfectionnement Seniors - Masters

1 à 4 séances de 1h par semaine

Nageurs de niveau intermédiaire désirant se perfectionner et sur évaluation des entraîneurs

Objectifs :

- *Apprentissage et perfectionnement des 4 styles de nage*
- *La compétition n'est pas une priorité*
- *Chaque nageur se fixe des objectifs personnels et en fait part aux coaches du club*
- *Garder la convivialité qui règne au sein du Groupe*

Groupe Perf Avenirs

À partir de 7 ans (CE1 au CM2)

1 séances d'1h par semaine

Critères d'admission :

Être autonome sur le ventre et sur le dos sur 25m et sur évaluation des entraîneurs

Objectifs :

- *Apprendre les fondamentaux*
- *Apprendre les 4 Nages*
- *Apprentissage des virages et des parties non-nagées*
- *Apprendre à faire la course*

Groupe Perf Collège

1 séances d'1h par semaine

Critères d'admission :

Nageurs qui maîtrisent au moins 2 styles de nage et qui désirent se perfectionner et sur évaluation des entraîneurs

Objectifs :

- *Perfectionnement des 4 Nages*
- *Perfectionnement des virages et des parties non-nagées*
- *Mettre en place un véritable esprit de groupe et leur donner l'envie de venir*
- *Leur donner le goût de l'effort et pourquoi pas de la compétition*

Groupe Perf Lycée

1 séances d'1h par semaine

Critères d'admission :

Nageurs qui maîtrisent au moins 2 styles de nage et qui désirent se perfectionner et sur évaluation des entraîneurs

Objectifs :

- *Perfectionnement des 4 Nages*
- *Perfectionnement des virages et des parties non-nagées*
- *Mettre en place un véritable esprit de groupe et leur donner l'envie de venir*
- *Leur donner le goût de l'effort et pourquoi pas de la compétition*