



PROJET SPORTIF

Présentation du Club

Fondé en **1952**, le Club des nageurs de Thonon fut le premier club de natation du chablais savoyard. Aujourd'hui, le CNT propose des activités toute l'année, de septembre à août, sur les 2 sites de la Plage municipale de Thonon (mai-août) et la Cité de l'eau de Publier (septembre-avril).

L'histoire du Club des Nageurs de Thonon est liée depuis sa création à la Plage municipale de Thonon-les-Bains construite en 1952.

Avec son bassin fermé, la Plage allait permettre la pratique de la natation sportive. Sous l'impulsion du Maire Georges Pianta, René Robert, premier directeur de la Plage et professeur d'éducation physique, crée le Club des Nageurs de Thonon dans un lieu où cette discipline n'existait pas faute d'équipement. Le CNT sera alors à l'origine du développement de la natation sportive à Thonon, il sera aussi un acteur important pour l'animation de la Plage durant la saison estivale.

Dans cet esprit, dès 1952, René Robert crée une importante course de nage en eau libre, **la Traversée Rives-Ripaille**.

Dans **ses débuts**, le Club des Nageurs de Thonon était un club de compétition de **natation estivale** et **d'eau libre**. Rapidement, après l'ouverture du centre nautique de la Cité de l'eau à Publier en **1999**, le Club des Nageurs de Thonon organisera pendant la période de fermeture de la Plage municipale de Thonon des entraînements en bassin couvert à la Cité de l'eau pour ensuite devenir un club de **compétition annuel**.

Aujourd'hui, le Club compte plus de 500 licenciés et fait toujours partie intégrante du paysage sportif de Thonon-les-Bains et de ses environs. En plus des entraînements, des événements internes au Club, les compétitions départementales et les stages, le CNT continue d'organiser tous les étés la Traversée Rives-Ripaille.

Les objectifs du club sont sportifs et humains :

- Apprentissage et perfectionnement de la technique des 4 nages
- Initiation à la compétition en natation course et en eau libre
- Optimisation des performances individuelles et collectives
- Épanouissement du nageur quels que soient son niveau et son âge
- Transmission de valeurs éthiques telles que le goût de l'effort, l'engagement, la discipline, le respect, la persévérance, l'esprit d'équipe, l'ambition, le dépassement de soi, la recherche de l'excellence, l'inclusion
- Offrir un espace de partage, convivial et amical pour tous, nageurs, entraîneurs, parents, encadrants et bénévoles.

Politique sportive 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 principalement la **natation course, maîtres et l'eau libre**, par l'organisation de manifestations sportives : organisation de compétitions départementales (toutes catégories et maîtres) et épreuves de nage en eau libre : Traversée Rives Ripaille, SwimRun du CNT, nage en eau froide.

Les activités en milieu naturels sont favorisées depuis les périodes de confinement et de fermeture des équipements sportifs.

Dans la promotion du Savoir nager et lutte contre le risque de noyades, 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 prioritairement proposés aux zones de QPV.

Depuis 2020, avec les périodes de confinement et de fermeture des piscines, le CNT propose des **stages d'une semaine pendant toute la période estivale** à ses adhérents annuels mais également à des non-adhérents : stages d'apprentissage de la natation 5-15 ans, stages nage en eau libre et stages perfectionnement 4 nages, stage de reprise.

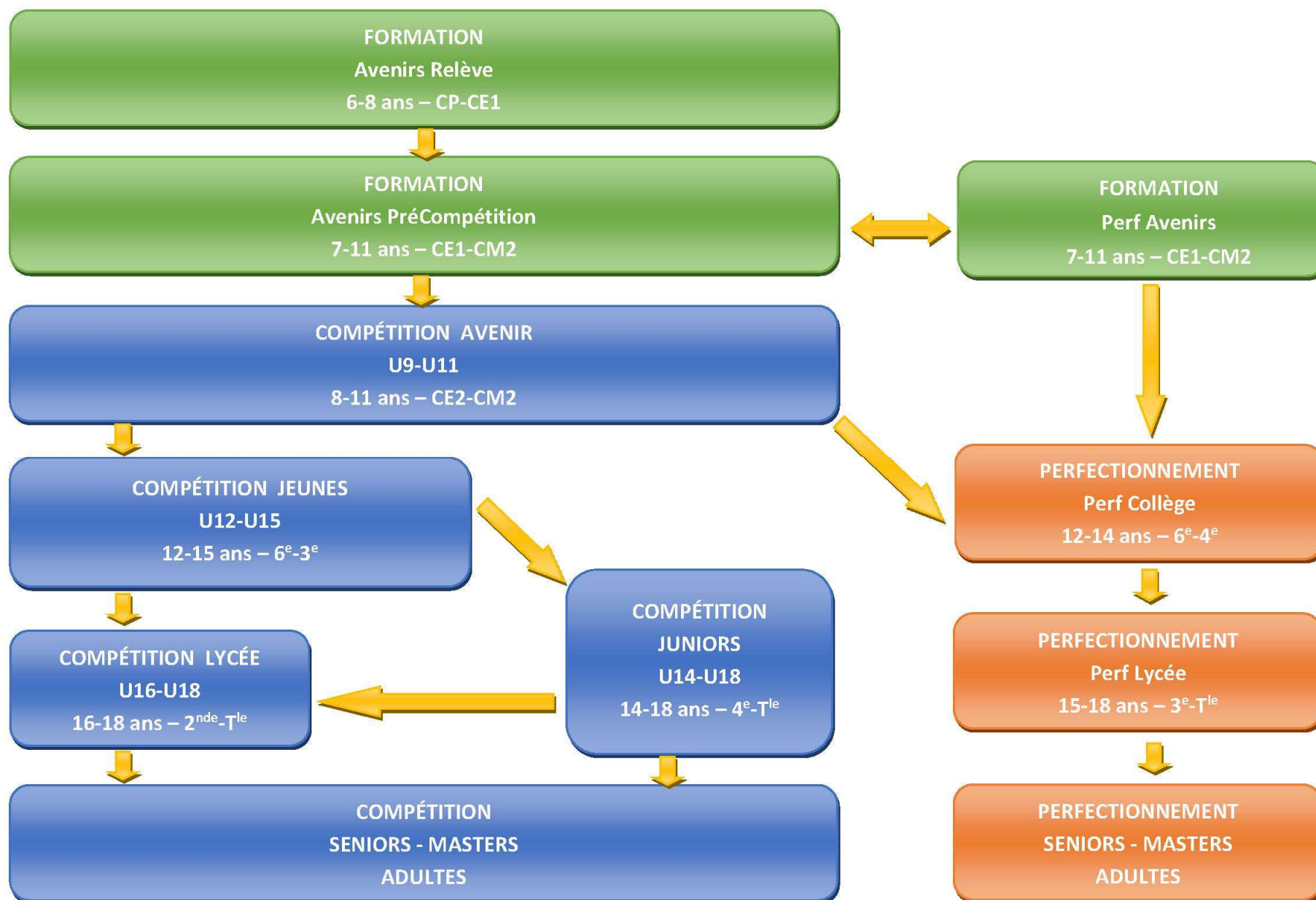
Cette activité estivale permet d'augmenter le nombre de licenciés mais également en complément avec les stages Aisance aquatique et J'apprends à nager, à lutter contre le risque de noyades.

Le CNT propose également des stages à ses adhérents des groupes formation et compétition pendant les vacances scolaires

Dans sa recherche de développement, le CNT propose de nouvelles activités dans le domaine du **Sport Santé**, notamment dans la promotion et l'encouragement de la reprise du sport après maladie ou pause (études ou professionnelle) en partenariat avec une association de professionnels de la santé et de l'activité physique adaptée : James & Co.

Le CNT de par l'organisation de ses compétitions bassins et manifestations de nage en eau libre favorise la pratique du sport en inclusion en ouvrant les épreuves proposées à un public souffrant d'handicap (moteur ou mental).

Les Groupes



Description des Groupes

Groupe Avenirs Relève

À partir de 6 ans (CP-CE1)

1 séance de 45 min

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

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 (Toussaint et 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 Jeunes U12-U15

4 séances de 1h15 à 1h30 par semaine

3 stages d'une semaine inclus (Toussaint, Noël et 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 Plus U14-U18

5 séances de 1h30 à 2h par semaine

3 stages d'une semaine inclus (Toussaint, Noël et 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 Lycée

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*

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 séance 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 à 2 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 à 2 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*