

C.N.inFo

Club de Natation Fougerais

49, avenue Georges Pompidou

35300 Fougères

Tel: 02.99.99.29.14

Courriel: cnfougeres@orange.fr

Janvier 2008 — n° 2

Bonjour,

Au nom de tous les membres du conseil d'administration, je vous souhaite une bonne et heureuse année 2008.

Nous allons persévérer dans nos résultats sportifs. Les derniers interclubs (23/12/07) ont été un moment privilégié. C'est une occasion de retrouver l'esprit d'équipe car les résultats comptent pour le classement du club. Tout le monde a contribué en donnant le maximum de soi même à cette occasion. En effet, nous avons 2 équipes féminines et 1 masculine composées de toutes les catégories d'âge.

Le water polo nous offre des matchs de qualité et avec du suspens (victoire sur Angers le 06/01/08); certains jeunes (garçons et filles) sont même sélectionnés en équipe « BRETAGNE ».

En 2008, nous continuons à préparer l'intégration du club vers la nouvelle piscine de PARON (prévue en 2009) qui est une porte sur l'avenir.

Le Président

Pascal BOURDET

N'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet: www.natation-fougeres.com

Et retrouvez la boutique du club en ligne sur le site ou sur le panneau d'affichage de la piscine.



Signature OUGERES

◇ La nouvelle piscine:

⇒ Créneaux horaires pour le CNF:

Des lignes d'eau dans les deux bassins de natation pourront être mises à disposition du CNF simultanément. Il faudra bien définir nos besoins en encadrement et en surveillance.

Le bassin intérieur sera utilisé en priorité pour les débutants (jeunes et adultes) et le bassin extérieur pour les compétiteurs ou les nageurs confirmés.

Dans l'organisation des groupes de W.P, il faudra aussi prévoir un groupe compétiteur jeune en plus, ainsi que des créneaux natation pour les poloïstes.

⇒ Planning prévisionnel des travaux:

- 1er semestre 2008 >>> terrassement, fondations et gros œuvre.
- 2ème semestre 2008 >>> charpentes, couverture, menuiseries extérieures devraient être terminées, début du « chantier » intérieur.
- 1er trimestre 2009 >>> réalisation des locaux techniques et du carrelage.
- 2ème trimestre 2009 >>> finitions, peintures et mobilier.



◇ Compétition de natation ? Comment ça marche !

⇒ Calendrier : Au niveau des instances sportives, un calendrier national est fixé pour atteindre un certain nombre d'objectifs, notamment permettre aux compétiteurs de progresser et aux clubs d'adapter leurs moyens aux buts poursuivis dans le cadre des performances des nageurs. Ce calendrier est validé en fonction des disponibilités des équipements. La validation de réservation des bassins est alors engagée (pour la piscine de Fougères : Christine est chargée de cette opération)

⇒ Inscriptions : les entraîneurs ont en charge de questionner les nageurs sur leur participation et de confirmer les temps d'engagement s'il y a lieu (certain temps sont validés en fonction de performances préalables réalisés lors de compétition précédente). L'inscription est informatisée, elle a lieu avant la compétition, elle est définitive. S'inscrire coûte au Club entre 3 et 5 € par nageur et pour chaque épreuve. Une défection fait l'objet d'une pénalité sauf production d'un certificat médical à bref délai justifiant le bien fondé de la défection. De même le Club peut être sanctionné financièrement par la contre-performance d'un nageur.

⇒ Organisation préalable : pour maîtriser le bon déroulement de la compétition, il faut désigner les accompagnateurs, s'informer sur le moyen de transport retenu, préparer la liste des officiels (table de marque, virage, chronométrage, etc...) et informer les bénévoles qui prendront part à l'opération.

⇒ Le jour de la compétition : tout doit être prêt en temps voulu pour recevoir les nageurs, leur permettre de poser les sacs, de se rendre aux vestiaires, de prendre une douche, et de préparer l'échauffement, etc...Les lignes d'eau et le matériel doivent être mis en place. Il faut préparer la chambre d'appel, transmettre les consignes aux chronométreurs, vérifier l'homogénéité des règles d'arbitrage. Il faut transmettre les fiches de temps, procéder à l'enregistrement. Publier les résultats et distribuer les récompenses et les podiums...Il faut aussi faire fonctionner les distributeurs de boissons ou tenir la buvette et distribuer les « collations ». L'entraîneur et les accompagnateurs doivent « manager » leurs troupes pour que chacun soit prêt au bon moment et ne reste pas seul sur le banc...

Ensuite, il faut informer la presse, transmettre les photos éventuelles. Il faudra aussi préparer le bilan de la compétition pour faire valider par le C.A la trajectoire suivie par les membres du Club. Enfin mettre en forme les résultats pour les publier sur notre site Natation - Fougères et écrire un mot dans C.N.inFo à destination des publics qui ne possèdent pas Internet.

Voilà un exposé général sur une compétition de natation. Ce petit mot doit nous apprendre à apprécier tous ceux qui concourent à la réussite de ces manifestations, qu'ils soient ici remerciés pour leur engagement.

Une suite serait à développer pour prendre en compte, cette fois, le point de vue du nageur et peut-être plus tard celui de l'entraîneur...Nous essayerons de la faire dans un prochain C.N.inFo .

◊ Bilans:

⇒ Water Polo:

Le bilan que l'on peut dresser au 20 janvier est globalement positif.

En N3A, l'équipe du CNF se trouve renforcée comme prévu par le retour des frères Tumoine. Le match Fougères contre Angers du 06 janvier fut un match difficile pour l'équipe. Le score final 7 à 6 pour notre équipe met en valeur notre fébrilité tant en défense qu'en attaque.

Le match Fougères contre Val de Rueil perdu sur un score de 8 à 11 a été un très beau match avec une équipe convaincante et déterminée.

Le résultat du match CNF / Cholet est décevant.

L'équipe Régionale résiste au mieux compte tenu des jeunes éléments qui doivent affronter des adversaires plus aguerris et surtout plus « lourd » physiquement. On observe de bonne prestation au « gardiennage ».

Les équipes jeunes ont participé à une rencontre le 20 janvier en s'associant à de jeunes Rennais. Ils rencontraient en benjamins Cholet et en minimes Cholet et Angers.

⇒ Téléthon:

Malgré la réduction à 12 heures au lieu de 24 heures, cette 5^{ème} édition du téléthon au CNF, fut une parfaite réussite dans tous les domaines.

• **La participation plus importante** : 126 nageurs contre 111 en 2006. Notons la participation active de nageurs avec palmes du Club subaquatique.

• **La distance parcourue en 12 h** : 395150 mètres contre 309000 en 2006 (en 24h).

• **Les dons** : Un peu moins de sponsors, mais plus de dons dans l'urne, soit 2850 euros, contre 2821 en 2006. Cette somme a été remise en totalité à L'AFM.

• **La motivation des nageurs** : Une ambiance excellente pendant toute cette nuit de natation. Une occupation permanente du bassin sur plusieurs lignes d'eau.

• **Une nouveauté** : Une séance d'aquagym a été organisée pour la première fois, avec beaucoup de succès. Quelques habitués, mais aussi des nageurs qui ont participé dans la bonne humeur.

• **Le soutien logistique** : Un petit groupe de jeunes nageuses et des adultes ont passé toute la nuit sur le bord du bassin pour comptabiliser les longueurs. Et cette présence a été spontanée.

• **La surveillance** : Là aussi, nous avons pu apprécier le dévouement des personnes diplômées pour assurer la sécurité pendant les 12 heures.

• **L'opération téléphone portable** : Grâce à l'autorisation du directeur de la piscine et au personnel de l'accueil, nous avons récupéré une vingtaine de téléphones portables usagés. Chacun d'eux correspond à un don deux euros pour l'AFM. En plus vous avez rendu service à l'environnement ! Nous recommencerons l'an prochain, pensez à les mettre de côté d'ici là.

• **La mise à disposition de la piscine** : Fougères communauté, et le personnel piscine ont participé gracieusement, pour la cinquième fois, à cette organisation au profit de L'AFM et nous les en remercions vivement.

Nous remercions également notre jeune marraine **Justine Couanon** et **Régis Cadieu** notre parrain, qui malgré une hospitalisation récente a tenu à être présent pendant plusieurs heures. Nous n'oublions pas non plus **Christiane Vincent** responsable du téléthon sur le Pays de Fougères qui est venue donner le départ de cette nuit de la natation.

Une seule inquiétude : *Comment ferons-nous pour battre tous ces records l'année prochaine ?*

Tous ensemble nous y arriverons, il faut y croire !

⇒ Natation:

Un prochain point sera fait dans le C.N.inFo n° 3.

Calendrier du C.N.F.

Trimestre à venir

JANVIER 2008

2 au 5	Fougères	Stage de Noël
6	Fougères	W.P N3A - CNF/Angers WP
13	Fougères	W.P N3A - CNF/Val de Reuil <u>suivi de</u> W.P régional - CNF/Lorient
19	Cholet	W.P N3A - CNF/Rennes
20	Fougères	Tournoi W.P jeunes - Angers/Cholet/Entente 35
19 et 20	Sarcelles	Meeting du circuit fédéral 2 ^{ème} étape (1 engagement)
20	Dinard	Championnats 35 qualificatif 1 ^{ère} étape (18 engagements)
26	Fougères	2 ^{ème} journée Avenirs/Poussins
27	St Malo	Championnat Open 35 Indoor 5km (0 engagement)
27	Chartres de Bretagne	Natathlon 35 - 1 ^{ère} étape (10 engagements)
27	Fougères	W.P N3A - CNF/Rennes <u>suivi de</u> W.P régional - CNF/Rennes

FEVRIER 2008

2 et 3	Lorient	Circuit régional 2 ^{ème} étape (5 à 6 engagements)
2	Blois	W.P N3A - AAJ Blois/CNF
2	Laval	W.P filles - Bretagne/Entente 49
3	Dinard	2 ^{ème} rassemblement W.P jeunes
3	Fougères	W.P Régional - CNF / Brest WP
9	Lorient	W.P régional - Lorient/CNF
10	Dinard	Championnats d'Ille et Vilaine Masters
10	Fougères	W.P N3A : Tournoi Flers / Granville / CNF
23 et 24	Tours	Meeting du circuit fédéral 3 ^{ème} étape (1 engagement)
25 au 29	Fougères	Stage avec le Club de Combourg

MARS 2008

1 ^{er} et 2	Laval	Meeting de la ville de Laval
8	Deauville	W.P N3A - Cocktail 14/CNF
9	Fougères	Tournoi W.P jeunes - Entente 35/Cholet/Angers
9	Fougères	W.P filles - Bretagne/Le Mans
9	Vannes	Championnats régionaux Masters
9	Redon	Championnat 35 qualificatif 2 ^{ème} étape
13 au 16	Cambrai	Championnat de France Hiver Masters
15	Vitré	3 ^{ème} journée Avenirs/Poussins
15	Fougères	W.P N3A - CNF/Hérouville
16	Fougères	Natathlon 35 - 2 ^{ème} étape
29 et 30	Brest	Circuit régional 3 ^{ème} étape
30	Brest	W.P régional - Brest/CNF

