



Courrier Clubs N°1584 du 22 mars 2023

Information importante :

Circuit Avenirs plot 2 à Ste Geneviève des Bois et à Brunoy
dimanche 26 mars 2023.

**Afin de limiter la durée de la compétition,
il a été décidé de faire nager les séries du 400 NL à 2 par ligne.**

Regroupement de nageurs essonniers

Séminaire national pour les instructeurs en Aisance Aquatique le 18 mars à Corbeil-Essonnes

Le samedi 18 mars 2023, les instructeurs en aisance aquatique se sont réunis pour augmenter leur expertise à travers des échanges et une introduction à l'académie de la natation.

« L'Académie de la natation est un dispositif de formation de la FFN. Il s'appuie sur les niveaux de construction du nageur du nouveau projet de l'ENF à partir de l'aisance aquatique »

42 nageurs AVENIRS ont participé à cette action venant des clubs suivants :

- US Grigny
- CA Orsay
- ES Massy
- CN Viry-Châtillon
- US Ris Orangis
- CN Brunoy Essonne
- AS Corbeil Essonnes

Les nageurs ont participé à une séance de natation conduite par les instructeurs.

Voici le Contrat didactique imposé aux instructeurs sur la séance pratique :

La séance ne devra pas être écrite à l'avance.

Les transformations à obtenir sont décidées par les intervenants.

Les critères de réussite sont définis par les intervenants.

L'utilisation de matériel (planche, pull buoys, tuba, plaquettes, etc. ...) est proscrite.

Les situations ne devront pas se faire en motricité dissociée

Commencer la séance en grande profondeur, les nageurs ne s'accrochent ni à la goulotte ni à la ligne pendant l'écoute.

Les temps d'explication des « consignes » aux nageurs ne devront pas dépasser deux minutes. (1 min ?)

Faire réussir tous les nageurs.

Partir de tâches globales par les intervenants.

Exemple de tâches à faire réussir par les nageurs :

A partir d'un plongeon couvrir la plus longue distance sans nager et se trouver les talons en surface tête immergée

A partir d'une poussée sur le mur couvrir la plus longue distance sans nager sur le dos et se trouver les orteils en surface tête immergée (il n'y a que le visage à la surface)

Nager en crawl avec une tête complètement immergée

...

Les observations des instructeurs nous ont permis d'émettre l'hypothèse que le « corps flottant » des nageurs n'était pas suffisamment construit.

Ce constat nous amène à voir l'importance de prendre le temps de construire les paliers 2 et 3 de l'aisance aquatique pour la construction du nageur de compétition.

Cette approche mériterait plus d'échange avec les entraîneurs. C'est pourquoi je proposerais au comité de l'Essonne l'organisation d'un nouveau regroupement des nageurs et des entraîneurs pour des échanges à travers l'action des nageurs.

En attendant, Merci à tous les participants.

Franck HUERTAS.

Assistant Technique Départemental





Commission des officiel

■ Désignation des officiels pour les compétitions à venir

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #fce4ec;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">CIRCUIT AVENIRS Secteur 1 & 2</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">SAINTE GENEVIEVE DES BOIS</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 20%;">Juge arbitre</td> <td>RAFFESTIN Monique ENL 91</td> </tr> <tr> <td>Starter</td> <td>HEURTEL Rémi CNV</td> </tr> <tr> <td>Extranat</td> <td>JOVER Corinne ENSG</td> </tr> <tr> <td>Délégué</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Speaker</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #fce4ec;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">CIRCUIT AVENIRS Secteur 3 & 4</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">BRUNOY</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 13h30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Juge arbitre</td> <td>MARTIN Claude SNM</td> </tr> <tr> <td>Starter</td> <td>AMBERT Jacques CYN</td> </tr> <tr> <td>Extranat</td> <td>THEBAULT Raphael CN Brunoy</td> </tr> <tr> <td>Délégué</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Speaker</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <div style="background-color: #cccccc; width: 100%; height: 100%;"></div>	CIRCUIT AVENIRS Secteur 1 & 2		SAINTE GENEVIEVE DES BOIS		Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00		Juge arbitre	RAFFESTIN Monique ENL 91	Starter	HEURTEL Rémi CNV	Extranat	JOVER Corinne ENSG	Délégué		Speaker		CIRCUIT AVENIRS Secteur 3 & 4		BRUNOY		Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 13h30		Juge arbitre	MARTIN Claude SNM	Starter	AMBERT Jacques CYN	Extranat	THEBAULT Raphael CN Brunoy	Délégué		Speaker		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #00a0e3; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">2° JOURNEE DEPARTEMENTALE</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">BRUNOY- Secteur 3 & 4</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Samedi 25 Mars 2023 - OP : 19h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Juge arbitre</td> <td>MARTIN Claude SNM</td> </tr> <tr> <td>Starter</td> <td>AMBERT Jacques CYN</td> </tr> <tr> <td>Extranat</td> <td>HOUSSIN Juliette CN Brunoy</td> </tr> <tr> <td>Délégué</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Speaker</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #00a0e3; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">2° JOURNEE DEPARTEMENTALE</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">MORSANG - Secteur 2</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Juge arbitre</td> <td>JOUVION Jacques ESM</td> </tr> <tr> <td>Starter</td> <td>OUZOUF Laetitia ENSG</td> </tr> <tr> <td>Extranat</td> <td>MARCZEWSKI Gaëtan MEN</td> </tr> <tr> <td>Délégué</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Speaker</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #00a0e3; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">2° JOURNEE DEPARTEMENTALE</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">LES ULIS - Secteur 1</th> </tr> <tr style="background-color: #000000; color: white;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Juge arbitre</td> <td>DUCLOYER Emmanuelle COU</td> </tr> <tr> <td>Starter</td> <td>KABICHE Valérie ESM</td> </tr> <tr> <td>Extranat</td> <td>RIMBERT Cyril CNV</td> </tr> <tr> <td>Délégué</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Speaker</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	2° JOURNEE DEPARTEMENTALE		BRUNOY- Secteur 3 & 4		Samedi 25 Mars 2023 - OP : 19h00		Juge arbitre	MARTIN Claude SNM	Starter	AMBERT Jacques CYN	Extranat	HOUSSIN Juliette CN Brunoy	Délégué		Speaker		2° JOURNEE DEPARTEMENTALE		MORSANG - Secteur 2		Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00		Juge arbitre	JOUVION Jacques ESM	Starter	OUZOUF Laetitia ENSG	Extranat	MARCZEWSKI Gaëtan MEN	Délégué		Speaker		2° JOURNEE DEPARTEMENTALE		LES ULIS - Secteur 1		Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00		Juge arbitre	DUCLOYER Emmanuelle COU	Starter	KABICHE Valérie ESM	Extranat	RIMBERT Cyril CNV	Délégué		Speaker	
CIRCUIT AVENIRS Secteur 1 & 2																																																																																	
SAINTE GENEVIEVE DES BOIS																																																																																	
Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00																																																																																	
Juge arbitre	RAFFESTIN Monique ENL 91																																																																																
Starter	HEURTEL Rémi CNV																																																																																
Extranat	JOVER Corinne ENSG																																																																																
Délégué																																																																																	
Speaker																																																																																	
CIRCUIT AVENIRS Secteur 3 & 4																																																																																	
BRUNOY																																																																																	
Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 13h30																																																																																	
Juge arbitre	MARTIN Claude SNM																																																																																
Starter	AMBERT Jacques CYN																																																																																
Extranat	THEBAULT Raphael CN Brunoy																																																																																
Délégué																																																																																	
Speaker																																																																																	
2° JOURNEE DEPARTEMENTALE																																																																																	
BRUNOY- Secteur 3 & 4																																																																																	
Samedi 25 Mars 2023 - OP : 19h00																																																																																	
Juge arbitre	MARTIN Claude SNM																																																																																
Starter	AMBERT Jacques CYN																																																																																
Extranat	HOUSSIN Juliette CN Brunoy																																																																																
Délégué																																																																																	
Speaker																																																																																	
2° JOURNEE DEPARTEMENTALE																																																																																	
MORSANG - Secteur 2																																																																																	
Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00																																																																																	
Juge arbitre	JOUVION Jacques ESM																																																																																
Starter	OUZOUF Laetitia ENSG																																																																																
Extranat	MARCZEWSKI Gaëtan MEN																																																																																
Délégué																																																																																	
Speaker																																																																																	
2° JOURNEE DEPARTEMENTALE																																																																																	
LES ULIS - Secteur 1																																																																																	
Dimanche 26 Mars 2023 - OP : 14h00																																																																																	
Juge arbitre	DUCLOYER Emmanuelle COU																																																																																
Starter	KABICHE Valérie ESM																																																																																
Extranat	RIMBERT Cyril CNV																																																																																
Délégué																																																																																	
Speaker																																																																																	

1° MEETING DE L'ESSONNE**BRUNOY**

Samedi 08 Avril 2023 - OP : 13h30

Juge arbitre	BOULANGER Magali VEMAC
Starter	MARTIN Claude SNM
Extranat	THEBAULT Raphael CNBE
Délégué	JOUANDON Marc Comité
Speaker	

Dimanche 09 Avril 2023 - OP : 13H30

Juge arbitre	BOULANGER Magali VEMAC
Starter	MARTIN Claude SNM
Extranat	THEBAULT Raphael CNBE
Délégué	JOUANDON Marc Comité
Speaker	

CIRCUIT AVENIRS Secteur 1 & 2**VIRY-CHATILLON**

Dimanche 09 Avril 2023 - OP : 14H00

Juge arbitre	DUCLOYER Emmanuelle COU
Starter	BAZY Xavier ENSG
Extranat	TOURNECUILLERT Claire CNV
Délégué	HEURTEL Rémi Comité
Speaker	

CIRCUIT AVENIRS Secteur 3 & 4**CORBEIL ESSONNES**

Dimanche 09 Avril 2023 - OP : 14H00

Juge arbitre	JOANEST Laurent CNV
Starter	DALMASIE Yves ENL 91
Extranat	KRAIEM Dalila ASCE
Délégué	TRENIT Maud Comité
Speaker	

**CHAMPIONNAT BENJAMINS DE
L'ESSONNE****VIRY-CHATILLON**

Samedi 15 Avril 2023 - OP : 08h45 /14h00

Juge arbitre	DALMASIE Yves ENL 91
Starter	RAFFESTIN Monique ENL 91 JEAN Karine CAO
Extranat	BERTRAND Pierre USRO
Délégué	HEURTEL Rémi Comité
Speaker	

Dimanche 16 Avril 2023 - OP : 09h00 / 14h00

Juge arbitre	DALMASIE Yves ENL 91
Starter	RAFFESTIN Monique ENL 91 JEAN Karine CAO
Extranat	BERTRAND Pierre USRO
Délégué	HEURTEL Rémi Comité
Speaker	

MEETING "OPEN" ÉTÉ DES MAITRES**CORBEIL ESSONNE**

Samedi 15 Avril 2023 - OP : 14h30

Juge arbitre	BOULANGER Magali VEMAC
Starter	DUCLOYER Emmanuelle COU
Extranat	KRAIEM Dalila ASCE
Délégué	KLINGBEIL Herbert Comité
Speaker	TOURNECUILLERT Claire Comité

Dimanche 16 Avril 2023 - OP : 14h00

Juge arbitre	BOULANGER Magali VEMAC
Starter	DUCLOYER Emmanuelle COU
Extranat	KRAIEM Dalila ASCE
Délégué	KLINGBEIL Herbert Comité
Speaker	TOURNECUILLERT Claire CD

3° JOURNEE DEPARTEMENTALE**ORSAY - Secteur 1 & 3**

21 Mai 2023 OP : 13h30

Juge arbitre	DALMASIE Yves ENL91
Starter	TOURNECUILLERT Claire CNV
Extranat	DAVID Katell CAO
Délégué	TRENIT Maud Comité
Speaker	

3° JOURNEE DEPARTEMENTALE**MONTGERON Secteur 2 & 4**

20 Mai 2023 OP : 19h30

Juge arbitre	TOURNECUILLERT Claire Comité
Starter	???????????
Extranat	GUITTIER Frédéric SNM
Délégué	
Speaker	

CHAMPIONNAT ETE DE L'ESSONNE**MENNECY**

Samedi 27 Mai 2023

Juge arbitre	DUCLOYER Emmanuelle COU
Starter	RAFFESTIN Monique ENL 91 DALMASIE Yves ENL 91
Extranat	???????????
Délégué	HEURTEL Rémi COMITE
Speaker	JOUANDON Marc Comité

Dimanche 28 Mai 2023

Juge arbitre	DUCLOYER Emmanuelle COU
Starter	RAFFESTIN Monique ENL 91 DALMASIE Yves ENL 91
Extranat	???????????
Délégué	HEURTEL Rémi Comité
Speaker	JOUANDON Marc Comité

INTERCLUBS BENJAMINS**YERRES**

Samedi 03 Juin 2023 - OP : 14h00

Juge arbitre	ADVEDISSIAN Patrick CYN MARTIN Claude SNM
Starter	DALMASIE Yves ENL 91
Extranat	FRANCK Arnaud CYN
Délégué	FONDEVILLA Martine Comité
Speaker	

Dimanche 04 Juin 2023 - OP : 14h00

Juge arbitre	ADVEDISSIAN Patrick CYN MARTIN Claude SNM
Starter	DALMASIE Yves ENL 91
Extranat	FRANCK Arnaud CYN
Délégué	FONDEVILLA Martine Comité
Speaker	

FINALE AVENIRS 91 & BENJAMINS 91**POLYTECHNIQUE**

Dimanche 18 Juin 2023 - OP : 08h30 - 14h00

Juge arbitre	DALMASIE Yves ENL 91
Starter	JOUVION Jacques ESM
Extranat	TOURNECUILLERT Claire CNV
Délégué	TRENIT Maud Comité
Speaker	JOUANDON Marc Comité

Meeting « Open » des Maîtres de l'Essonne

MEETING « OPEN » D'ETE DES MAITRES DE L'ESSONNE			
	Compétition qualificative		50 m
	Samedi 15 avril et dimanche 16 avril 2023		CORBEIL ESSONNES
	MAITRES C0 à C16	COMPÉTITION DE RÉFÉRENCE DÉPARTEMENTALE <i>Chronométrage électronique (si disponible)</i>	
	Proposition ExtraNat : J - 12 (premier jour de la compétition) Clôture des engagements : J - 4		

CATÉGORIES :

Épreuves individuelles :

C00	20	24 ans			
C01	25	29 ans	C02	30	34 ans
C03	35	39 ans	C04	40	44 ans
C05	45	49 ans	C06	50	54 ans
C07	55	59 ans	C08	60	64 ans
C09	65	69 ans	C10	70	74 ans
C11	75	79 ans	C12	80	84 ans
C13	85	89 ans	C14	90	94 ans
C15	95	99 ans	C16	100 et +	

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion Samedi OP 14H30 - 1 ^{ère} course 15h30	2 ^{ème} réunion Dimanche OP 14h00 - 1 ^{ère} course 15h00
400 m Nage libre 50 m Papillon 200 m Dos 100 m Brasse 50 m Nage libre 200 m Papillon 200 m 4 Nages	400 m 4 Nages 50 m Brasse 100 m Nage libre 50 m Dos 100 m Papillon 200 m Brasse 100 m Dos 200 m Nage libre

ENGAGEMENTS :

Tenir compte de l'ordre des courses pour engager un nageur, il n'y aura pas de modification du programme.

Les engagements sont limités à 3 courses individuelles par réunion et par nageur.

Les séries seront distribuées en fonction des temps d'engagement.

REGLEMENT : Suivant le règlement F.F.N.

RÉCOMPENSES ET CLASSEMENTS :

Un classement aux points FFN sera effectué **toutes catégories d'âge confondues** compte du coefficient de rajeunissement.

Les 10 premiers (toutes catégories d'âge confondues) de chaque épreuve individuelle une médaille.

Les récompenses seront remises pendant les épreuves.

ATTENTION : Les nageurs de la catégorie C0 ne seront pas récompensés

TARIFS ENGAGEMENTS :

Extérieurs : **10.00 €** (à régler lors des engagements.)

Essonnien : Voir les dispositions générales.

Communication

■ Meetings

⇒ Meeting du Muguet le 01er mai 2023 à Avranches

Lien d'accès au programme :

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0gpazzQzqMnnZDg4MUhiTNnWJDvVC1yhvejYLkvZYWnvifSWi2j1HxfdrtsXHUipul&id=100001467769353

Webinaire CDOS 91 Educateur sportif formé au sport santé

TEMPS D'INFORMATIONS DIABÈTE

Lundi 27 mars 2023
14h-16h30

OU

Vendredi 28 avril 2023
10h-12h30

Intervenants

Séverine Coindre
Coordinatrice Revesdiab
infirmière
Anis Nasr
Educateur sportif expert
diabète



Tarif "licencié" : 25€
Tarif "non licencié" : 35€

Au programme :

- Présentation des structures
- Présentation de la pathologie
- Adaptation de la pratique au public spécifique
- Positionnement des éducateurs et des clubs dans le parcours des patients
- Cas pratiques
- Temps d'échange

INSCRIPTIONS
ICI



En collaboration
avec



Informations

- essonne.franceolympique.com
- julienalonso@franceolympique.com
- 01.60.78.27.58

Offre d'emploi

Retrouvez toutes les offres d'emploi sur le site du Comité via le lien suivant :

<https://essonne.ffnatation.fr/script/dossiers.php?idtyp=2&idrub=58>

Ou en se rendant sur le site du comité dans la partie « Le Comité-pratique », « Offres d'emploi ».

Formations

Retrouvez toutes les formations sur le site du Comité via le lien suivant :

<https://essonne.ffnatation.fr/script/dossiers.php?idtyp=2&idrub=77>

Ou en se rendant sur le site du comité dans la partie « Le Comité-pratique », « Formation ».

Partenariats

FORMATIONS AUX PREMIERS SECOURS
GESTION DE POSTES DE SECOURS



Secouristes Français
Croix Blanche

91

www.croixblanche91.org

PROFITEZ DE **-20%**

SUR     

AVEC LE CODE

CD91NATSWIM

*Valable toute l'année / Hors promotions en cours



www.eurocomswim.com