

SOMMAIRE

- Définition et ambition du projet
- État d'esprit
- Organisation/organigramme
- Process :
 - Travail collaboratif des entraîneurs
 - Communication vers le Comité
 - Communication vers les familles
 - Communication vers les joueurs :
 - Entretiens individuels en début d'année
 - Bilans individuels fin d'année
 - Conseils physiques et nutritifs
- Programmes détaillés par catégorie
- Objectifs
- Moyens
- Contenu
- Test/indicateurs de performances

DEFINITION DU PROJET

- Élaborer un projet club consiste à réfléchir sur ce que l'on se propose de faire avec les jeunes et à le décrire.
- Partant des idées individuelles, échangées entre les membres d'une équipe, on aboutit à un projet collectif que l'on transformera en actes, avec un projet éducatif et sportif.
- Ce projet collectif donne lieu à un écrit, indispensable du moment qu'il reflète le travail du groupe. Il est la référence et peut être réajusté, modifié, au fur et à mesure des échanges entre ses membres.
- Le projet sportif est le moteur d'une équipe. Chaque membre de l'équipe est garant du projet.
- Mettre en place des éducateurs formés ou en cours de formation technique. Ces éducateurs donneront un enseignement adéquat aux jeunes. Nous nous efforcerons de garder une équipe éducative diplômée sur le moyen et long terme, afin d'avoir une stabilité dans l'encadrement des joueurs. Une identité club ressortira de cette stabilité.

Etat d'esprit !

Démontrer, répéter et corriger sont les valeurs fondamentales de l'apprentissage et de l'évolution du joueur.

2 à 3 par semaine avec 2 natation et 1 Water-polo

2x 1h en natation : lundi et jeudi

- Entraînement de la propulsion et de la coordination de base vers le perfectionnement des 4 nages.

Coordination bras/ jambes/respiration

- Plus de nage complète sur de plus grandes distances
- Amplifier le développement des appuis (en position verticale et horizontale)
- Équilibre, stabilisation et repère dans l'espace
- Entraînement de vitesse et de temps de réaction
- Changement de position et de direction
- Démarrage
- Perfectionnement du rétro et du ciseau

2x 1h45 en water-polo : mercredi et samedi

- Apprentissage de toutes les solutions d'appuis (l'important c'est ce qu'il se passe sous l'eau)
- Préparation, bonne posture et bon appui pour un maniement à une seule main (petit ballon)
- Débuter sur des règles adaptées (moins de contact, plus de jeu sur des passes...)
- Notion de pressing, duels apporter les solutions techniques et d'appuis
- Comprendre que tout le monde attaque et que tout le monde défend
- Varier les jeux ou les matchs à thème

Tests réguliers à pratiquer :

Peut être en faire juste 3 -4 sur la natation / 3-4 sur le polo
Tests reproductibles, identifiables et comparables de u9 jusqu'à u17...

Distance moyenne à nager par entraînement :

- Entre 1000m et 1500m (selon corps de séance)

Travail hors de l'eau avant chaque entraînement :

- Échauffement à sec
- 15 minutes de PPG (adapté à la catégorie)
- 10'-15' souplesse et mobilité articulaire

U9

Dominante (PPG) :

- Travail d'équilibre / de proprioception / gainage / coordination / repère dans l'espace / prévention blessure / pliométrie / vitesse / réactivité / souplesse.
- Travail d'habiletés motrices et techniques avec et sans ballon
- Pratiquer des activités physiques collectives hors wp (hand, basket, volley, foot...)

Ratio physique natation :

- Aérobic 90%, vitesse 10% des entraînements
- Séries sur 5m, 10m, 25m, 50m, 100m

Exemple de série :

Voir tableau récapitulatif avec les zones d'intensité adéquates.

Par exemple 1000m Zone 3 + 300 m Zone 6 2 fois par semaine

Philosophie :

S'amuser grâce au sport, plaisir de jouer et de se retrouver.

Apprendre à respecter les règles liées au groupe (horaire, matériels, entraîneur, camarade etc.)

Jeu :

- Match 3/3 à 6/6
- Terrain 12,5m à 20m maximum
- Règles adaptées ou règles pédagogiques

Pas de consigne spéciale par poste, les enfants doivent découvrir toutes les spécificités des positions y compris le gardien.

3 à 4 entraînements par semaine 2 natation et 1 ou 2 water-polo

2x 1h de natation : lundi et jeudi

- Perfectionnement des 4 nages complètes analyses et corrections individuelles plus précises
- Série endurance
- Travail de vitesse pure, démarrage et temps de réaction (varier les signaux de départ)
- Renforcement des appuis (en position verticale et horizontale)
- Équilibre, stabilisation et repère dans l'espace, accentuer les mouvements complexes demandant un important effort d'orientation spatio-temporelle et de justesse des appuis
- Apprentissage de toutes les techniques de déplacement polo (remettre dans les situations de match)

2x 1h45 de water-polo: mercredi, samedi

- Important travail d'habileté et d'adresse avec le ballon (très varié)
- Travail de préparation, d'anticipation des appuis et du placement pour préparer la prochaine action (équilibre, stabilité et notion de transfert de force et coordination du mouvement)
- Matches avec les règles complètes du water-polo
- Pressing, duel, apporter les solutions techniques
- Amener la notion de différence entre un joueur passif et actif (volonté de créer du jeu) - Varier les jeux ou les matchs à thème (Ne pas spécialiser les postes à cette âge la)

Tests réguliers à pratiquer :

- 25m nl départ plongé (chrono)
- 25m nl dribbling départ bascule (chrono)
- 100m 4 nages (chrono + appréciation technique des nages)
- 10m crawl départ ciseau (chrono)
- 25 battements de jambes (chrono)
- 25 ciseaux (chrono)
- 25 rétro (chrono) + appréciation technique du rétro pédalage

Distance moyenne à nager par entraînement :

- Entre 1500m et 2000m (selon corps de séance)

Travail hors de l'eau avant chaque entraînement :

- Échauffement à sec
- 20 minutes de PPG (adapté à la catégorie !)
- 10'-15' souplesse et mobilité articulaire

U11

Dominante (PPG) :

- Travail d'équilibre/ de proprioception/ gainage/ coordination/ repère dans l'espace/ prévention blessure/ pliométrie/ vitesse/ réactivité/ souplesse.
- Travail d'habiletés motrices et techniques avec et sans ballon
- Amplitude du mouvement/ développement de la vitesse gestuelle/ multisports Co.

Ratio physique natation :

- Aérobic 85 %, vitesse 15 % des entraînements
- Séries sur 5m, 10m, 25m, 50m, 100m, 200m

Exemple de série :

Donner une base de kilométrage avec des zones d'intensités (idem u9)

Jeu :

- Match 3/3 à 5/5
- Terrain 12,5m à 20m maximum
- Règles adaptées ou règles pédagogiques

Savoir où est le ballon, s'organiser pour avoir chacun son joueur, en défense, identifier les joueurs les plus dangereux, en attaque, se déplacer vers la balle pour donner une solution, utiliser les espaces libres.

Philosophie :

S'amuser grâce au sport, plaisir de jouer et de se retrouver. Apprendre à respecter les règles liées au groupe (horaire, matériels, entraîneur, camarade etc.)

Attaque :

Protection de balle, démarrage avec et sans ballon dans toutes les positions, nager avec la balle dans toutes les directions, travailler les différentes prises de balle, apprendre à se démarquer du défenseur, passes (statique et en mouvement), apprendre à se déplacer après la passe.

Défense :

Position pressing, travailler la notion de contrer un shoot.
La position des blocs est trop complexe pour ce niveau !

ATTENTION !
Pas de zone dans cette catégorie

Contre-Attaque (anticipation à la catégorie supérieur) :

1/0, 2/1, 3/2, 4/3, etc.

Notion de prise d'espace en fonction de l'espace libre ou de l'espace de danger par rapport à l'attaque (réaction par rapport à l'adversaire avec et sans ballon, trajectoire à prendre pour appeler le ballon et marquer un but).
Faire comprendre aux enfants que prendre l'espace et jouer sans ballon est FONDAMENTAL !

4 à 5 entraînements par semaine

(2 ou 3 natation + 2 wp) + bi quotidien pendant les vacances scolaires (1 semaine sur 2), orienté sur le jeu, les sport co, les habiletés motrices développant nos jeunes vers le profil athlète

2x 1h de natation : mardi et vendredi

- Continuité du travail de développement du socle aérobie via du kilométrage (max 2500- 3000m)
Travail de vitesse pure, démarrage et temps de réaction (varier les signaux de départ)
- Perfectionner, automatiser les bons mouvements techniques de déplacement de façon qu'ils soient utilisés dans des situations précises de match.

2x 2h de water-polo : mercredi et samedi

- Important travail d'habileté et d'adresse avec le ballon (très varié)
- Perfectionnement des appuis pour toutes les situations de jeu (tirer, démarrage, replis etc.)
- Apprentissage de tous les mouvements de tir dans un maximum de registre du jeu (tirs directs, désaxés, fin de contre-attaque, coup franc direct)
- Pressing, duel, défendre sur ligne de passe, utiliser la force de l'adversaire, travail dans de petit espace (intervalle)
- Tirer par rapport à la position du gardien
- Apprentissage du travail technique à chaque poste (pointe, défense pointe, ailier etc.)
- Notion des situations de jeux (contre-attaque, zone + etc.)
- Match d'entraînement dirigé avec règlement FFN

Tests réguliers à pratiquer :

Peut être en faire juste 3 -4 sur la natation / 3-4 sur le polo
Tests reproductibles, identifiables et comparables de u9 jusqu'à u17...

Distance moyenne à nager par entraînement :

- Entre 2000m et 2500m (selon corps de séance)

Travail hors de l'eau avant chaque entraînement :

- Échauffement à sec
- 20 minutes de PPG (adapté à la catégorie !)
- Commencer le travail de gainage, vitesse des mouvements propres au wp (lancer, sauts) + proprioception
Ne pas oublier l'importance de la souplesse et de la mobilité des hanches /du bassin

U12

Dominante (PPG) :

- Travail d'équilibre/ de proprioception/ gainage/ coordination/ repère dans l'espace/ prévention blessure/ pliométrie/ vitesse/ réactivité/ souplesse.
- Travail d'habiletés motrices et techniques avec et sans ballon
- Amplitude du mouvement/ développement de la vitesse gestuelle/ multisports Co.

Ratio physique natation :

- Aérobic 85%, vitesse 15% des entraînements
- Séries sur 5m, 10m, 25m, 50m, 100m, 200m

Les séries de natation peuvent être aussi assimilées ou remplacées par des séances de jambes, avec ou sans ballon, en respectant la base de l'intensité de l'exercice natatoire

Technique :

Positions et mouvements de base, rétro dans toutes les positions et tous les sens, glisse et sauts, position avec ballon, travailler les appuis par les jambes sont FONDAMENTAUX !!!

Jeu :

- Match 3/3 à 6/6
- Terrain 25m
- Règles FFN

Enseignement de pressing

(Après la faute ou la perte de balle, inculquer la notion d'aide ou d'assistance aux coéquipiers, la notion la plus conséquente doit être celle du duel, de l'aide et de la volonté de récupérer la balle)

joueur sur rentrée ou faire le bon choix sur contre-attaque de l'adversaire.

Philosophie :

S'entraîner à s'entraîner, avoir envie de gagner, prendre goût à la compétition !

Attaque :

Jouer en permanence avec du rythme à tous les postes, précision dans toutes les passes, savoir dans quel espace donner le ballon, NE PAS ÊTRE STATIQUE ET SPECTATEUR DU JEU,

Jouer pour créer et ne pas déjouer, il faut donner de l'intention au projet de jeu, vouloir marquer des buts, vouloir ne pas perdre la balle.

L'idée de construire une bonne défense avec la rigueur et les schémas adaptés, doit selon moi, venir pour la catégorie supérieure.

On n'est pas assez riche de créateur, de buteur pour déjà cantonné des U13 à un « non jeu » offensif.

Les adaptations de gestion et contrôle du jeu en attaque peuvent venir plus tard.

U12

Défense :

Maîtriser et savoir pourquoi faire le pressing, la stratégie défensive doit se cantonner au pressing , la zone ou l'intervalle doivent être mise en place lorsque la base du pressing et du duel est acquise entièrement.

Il faut réussir à développer un maximum de joueur qui puissent contrôler les lignes de passe, l'adversaire, repousser l'attaque adverse avant de passer sur les « zones ».

Préparer les départs en contre-attaque

A faire uniquement si le pressing est maîtrisé

Contre-Attaque : (anticipation à la catégorie supérieur)

1/0, 2/1, 3/2, 4/3, etc

Améliorer la capacité à jouer en supériorité et infériorité numérique (réaction par rapport à l'adversaire avec et sans ballon, feintes, être en position de shoot dès qu'on touche la balle)

Zone + et - :

Maîtriser le jeu en 3/3 avec feintes et attirer le défenseur, utilisation de l'espace libre, travail des triangles en zone plus, travailler la 4/2 avec déplacements simultanés pour une sortie du poteau ou de l'aile.

Il faut que les enfants aient une notion de jouer à 2 m en zone +.

U14

- 5 à 6 entraînements par semaine (2 à 3 natation + 2 à 3 wp)
+ bi quotidien pendant les vacances scolaires (1 semaine sur 2).
+ Orienté sur le jeu, les sport co, les habiletés motrices développant nos jeunes vers le profil athlète

Dans l'eau :

Déplacement :

- Développement important de l'endurance (Fart lek)
- Travail de vitesse pure, démarrage et temps de réaction (varier les signaux de départ)
- Perfectionner, automatiser les bons mouvements techniques de déplacement pour qu'ils soient utilisés dans des situations précises de match
- Travail de déplacement avec résistance (tee shirt, tractage etc)

Water-polo :

- Important travail d'habileté et d'adresse avec le ballon (très varié)
- Perfectionnement des appuis pour toutes les situations de jeu (tiré, démarrage, replis etc)
- Perfectionnement de tous les mouvements de tirs dans un maximum de registres du jeu (tirs directs, désaxés, fin de contre-attaque, coup franc direct...)
- Pressing, duel, défendre sur ligne de passe, utiliser la force de l'adversaire, travail dans de petits espaces (intervalles)
- Tirer par rapport à la position du gardien en contrôlant les paramètres du jeu
- Solution simple pour les différentes actions de jeu (orientation du jeu en attaque, anticipation en contre-attaque, position en zone, couverture repli défensif)
- Perfectionnement du travail technique à chaque poste (pointe, défense pointe, ailier, etc.)

Tests réguliers à pratiquer :

Peut être en faire juste 3 -4 sur la natation / 3-4 sur le polo

Tests reproductibles, identifiables et comparables de u9 jusqu'à u17...

Distance moyenne à nager par entraînement :

- Entre 2500m et ... (selon corps de séance)

Travail hors de l'eau avant chaque entraînement :

- Échauffement à sec
- 30 à 40 minutes de PPG (adapté à la catégorie !)
- 5 minutes d'étirements après l'entraînement

U14

Dominante (PPG) :

- Travail d'équilibre / de proprioception / gainage / coordination / repère dans l'espace / prévention blessure / pliométrie / vitesse / réactivité / souplesse.
- Travail d'habiletés motrices et techniques avec et sans ballon
- Amplitude du mouvement/ développement de la vitesse gestuelle/ multisports co.

Ratio physique natation :

- Aérobic 80%, vitesse 20% des entraînements
- Séries sur 15m, 25m, 50m, 100m, 200m, 400m

Technique :

Positions et mouvements de base, rétro dans toutes les positions et tous les sens, glisse et sauts, position avec ballon, travailler les appuis par les jambes sont FONDAMENTAUX !!

Enseignement spécifique par poste pour les joueurs développant des compétences.

Philosophie :

S'entraîner pour devenir meilleur avoir envie de gagner, prendre goût à la compétition, ne jamais abdiquer !

Attaque :

Jouer en permanence avec du rythme à tous les postes, précision dans les passes, savoir dans quel espace donner le ballon, NE PAS ÊTRE STATIQUE ET SPECTATEUR DU JEU, gérer les fins d'attaque et les départs en contre de l'adversaire.

Avoir beaucoup d'agressivité dans les fixations, les feintes, les tirs, toujours être dangereux à la réception du ballon !

Défense :

Maîtriser la zone 2-3-4, ou zone sur 2 postes, être agressif sur tous les types de défense !!

Contre-attaque (anticipation à la catégorie supérieure) :

1/0, 2/1, 3/2, 4/3, etc

Améliorer la capacité à jouer en supériorité et infériorité numérique (réaction par rapport à l'adversaire avec et sans ballon, feintes, être en position de shoot dès qu'on touche la balle, analyser la position de chaque joueur adverse, coéquipiers et gardien, chaque joueur doit connaître son rôle en attaque comme en défense)

Zone + et - :

Jouer en 4/2 ou 3/3, savoir être mobile, jouer en rotation avec ou sans sortie du poteau, avoir des blocs efficaces en fonction de la hauteur et de la position de l'adversaire

Importance d'avoir un principe de rotation et de finition
en fonction de l'orientation des espaces disponibles

U16

6 à 7 entraînements par semaine (2 natation/ jambes + 3 wp + 2 à 3 musculation)
+ bi quotidien pendant les vacances scolaires, orienté sur le shoot, la Z+, la CA, les postes de jeu spécifique

Dans l'eau (déplacement) :

- Développement important de l'endurance (Fart lek) et mise en place de socle de force et de puissance.
- Perfectionner, automatiser les bons mouvements techniques de déplacement de façon qu'ils soient utilisés dans des situations précises de match
- Travail de déplacement avec résistance (tee shirt, tractage, etc.)

Water-polo :

- Perfectionnement des appuis pour toutes les situations de jeu (tiré, démarrage, replis, etc.)
- Perfectionnement de tous les mouvements de tirs dans un maximum de registres du jeu (tirs directs, désaxés, fin de contre-attaque, coup franc direct...)
- Pressing, duel, défendre sur ligne de passe, utiliser la force de l'adversaire, travail dans de petits espaces (intervalle)
- Tirer par rapport à la position du gardien en contrôlant les paramètres du jeu
- Intelligence de jeu et différencier les actions de jeu (orientation du jeu en attaque, anticipation en contre-attaque, position en zone, couverture repli défensif)
- Match d'entraînement avec répétitions des situations
- Donner des réponses tactiques à ce que pourrait proposer l'équipe adverse (défense en zone, défense dans les intervalles, etc.)

Tests réguliers à pratiquer :

Peut être en faire juste 3 -4 sur la natation / 3-4 sur le polo

Tests reproductibles, identifiables et comparables de u9 jusqu'à u17...

Distance moyenne à nager par entraînement :

- Entre 2500m et 3000 (selon corps de séance)

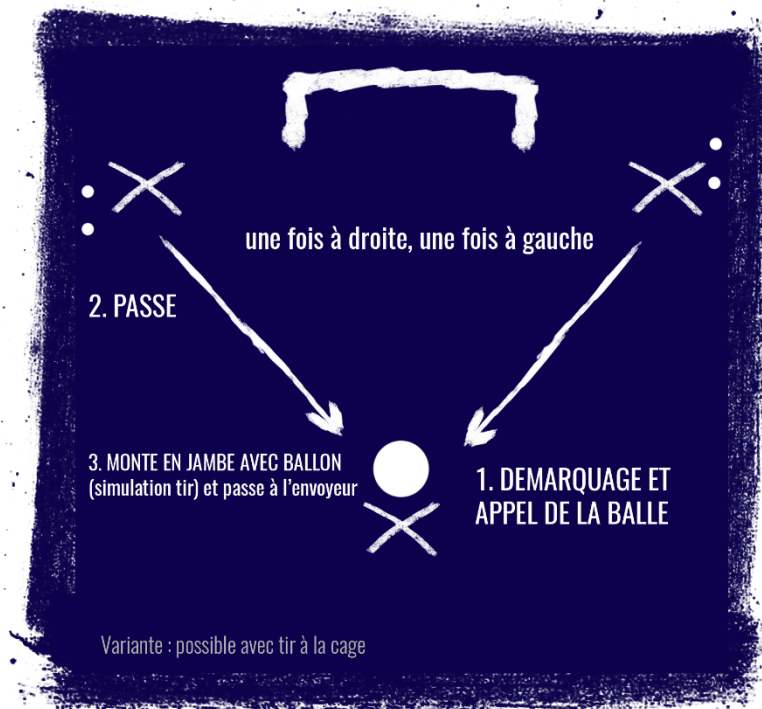
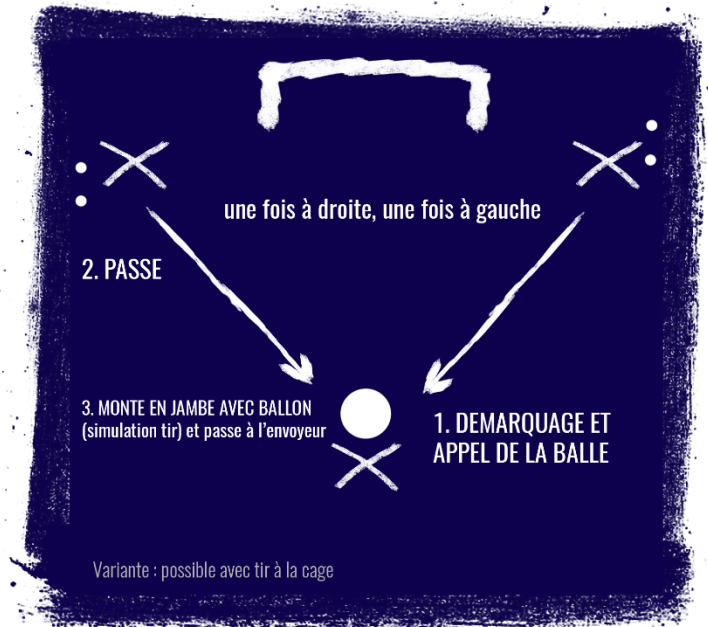
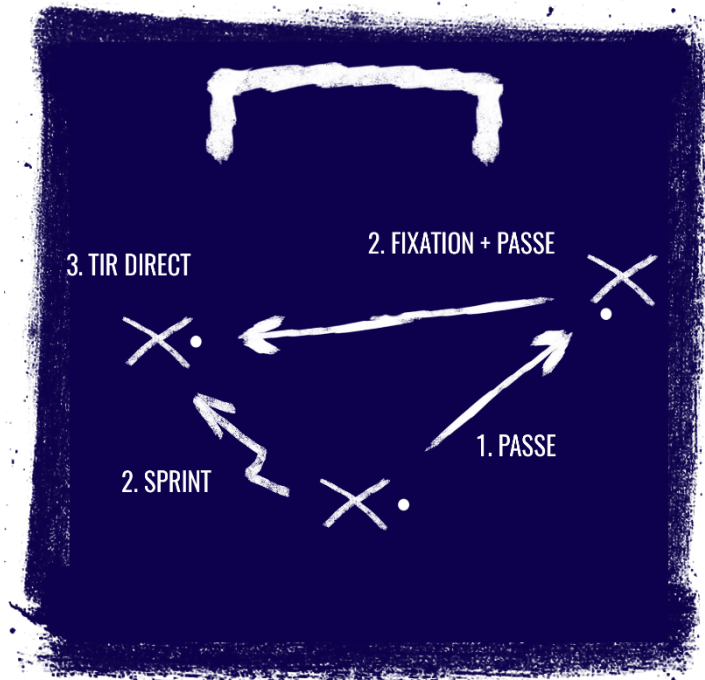
Travail hors de l'eau avant chaque entraînement :

- Échauffement à sec
- 30' à 1h30 de PPG (adapté à la catégorie !)
- Avec l'intégration de la force et de la puissance, il y a nécessité d'être vigilant sur les positions lors de la musculation (principe d'haltérophilie), et d'être attentif sur les renforcements des épaules, du gainage et continuité sur le protocole de mobilité du bassin/hanche

Dominante (PPG) :

- Travail d'équilibre / de proprioception/ gainage / coordination / repère dans l'espace / prévention blessure / pliométrie / vitesse / réactivité / souplesse.
- Amplitude du mouvement/ développement de la vitesse gestuelle / multisports co.
- développement de la force athlétique, utile et vitesse explosive.

EXERCICES DE TIR



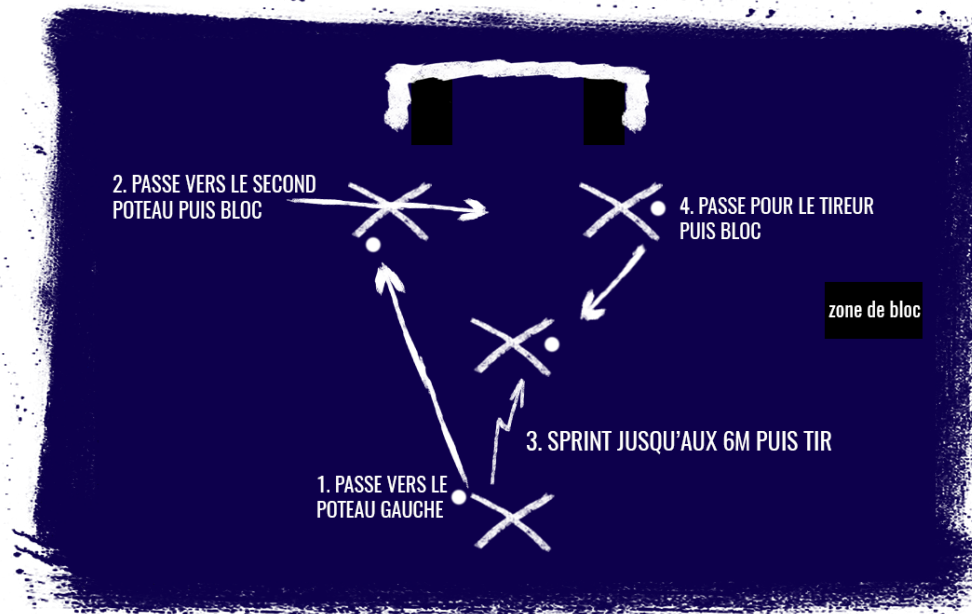
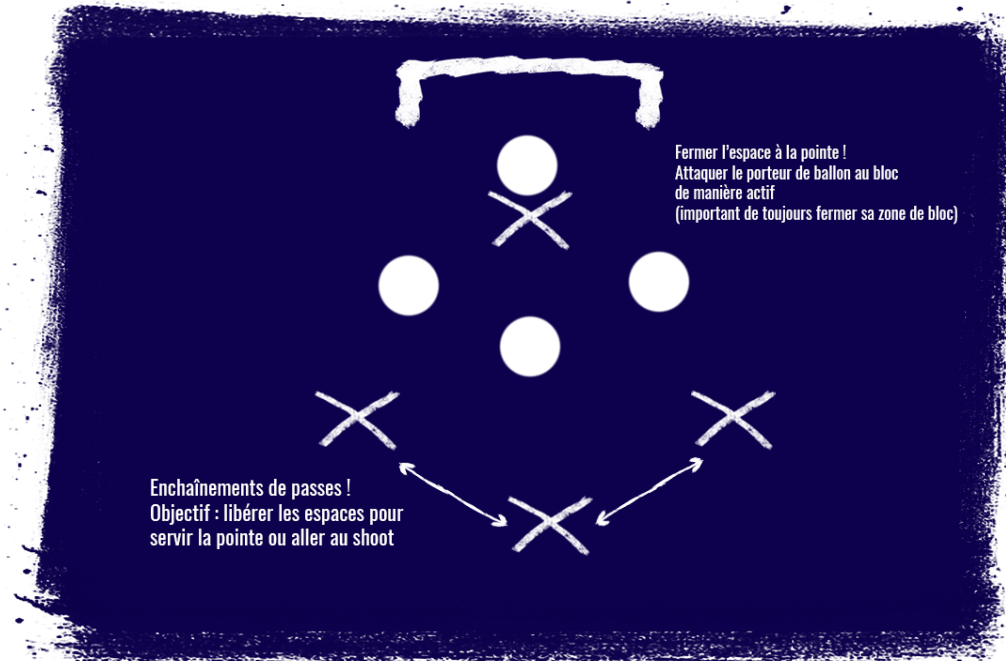
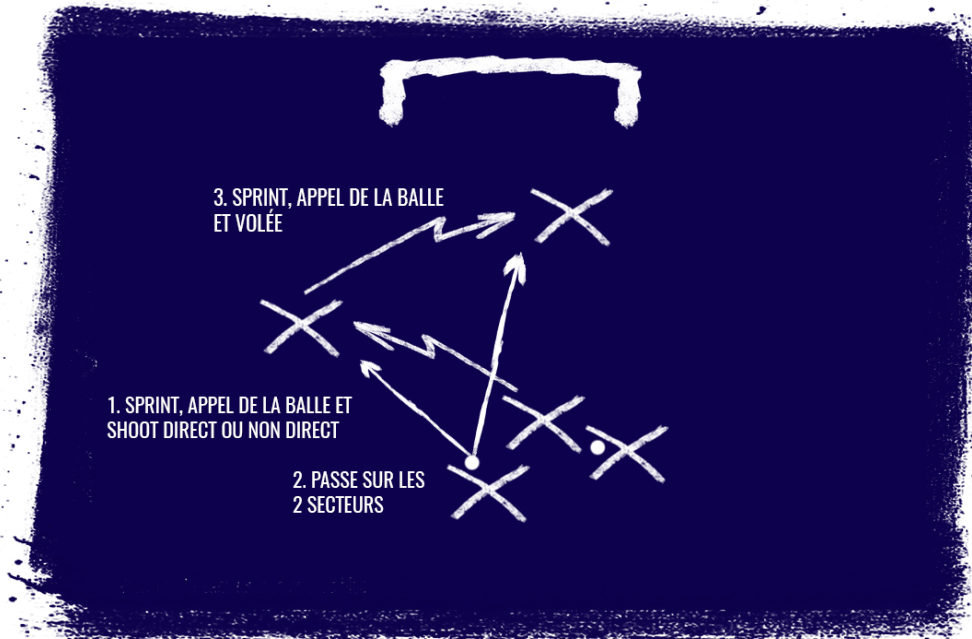




TABLEAU DES ZONES

Zone	Allure / rapport à la VMA (vitesse maximal aérobie)	Fréquence Cardiaque Puls/miute	Niveau de Lactatémie mmol/Lactz/L	Test de détermination de terrain	Détermination	Durée de l'effort	Récupération
Zone 1 Récupération active	v < 75%	Fz < 130 ou moins de 22/10s	- 2	Peu d'intérêt	Zone de compensation	Non limité	50/100 : 10s 200/300 : 15s 400 et + : 20s
Zone 2 Seuil / Zone Aérobie	75% < v < 82%	130 à 150 22 à 25/10s	2 à 3	Test progressif luc Leger	Zone Aérobie	30 min et +	50/100 : 10s 200/300 : 15s 400 et + : 20s
Zone 3 Seuil / Zone Anaérobie	82% < v < 88%	150 à 165 25 à 28/10s	3 à 5,5	3000m à X 200 Prog de 3 à 6 Détermination du seuil	Zone du Seuil Anaérobie	18 à 26 min	50 : 10s 100 : 15s 200/300 : 20s 400 et + : 20s
Zone 4 Mixte / AÉ-anaérobie	88% < v < 96%	165 à 180 28 à 30/10s 41 à 45/15s	5,5 à 7	Test de Mader 800 m 600 prog	Zone Mixte Aérobie / Anaérobie	12 à 20 min	50 : 15s 100 : 20s 200/300 : 30s 400 et + : 45s à 1'15"
Zone 5 VO2max mixte / AÉ-anaérobie	96% < v < 100%	180 à 190 30 à 32/10s 45 à 48/15s	7 à 11	400m test 6 min	Zone de la V.M.A ou Endurance Spécifique	3 à 10 min	50 : 20s 100 : 30s 150/200 : 45s 300/400 : 1' à 1'30
Zone 6 Anaérobie Lactique	v > 100%	190 et + 32 et +/10s 48 et +/15s	11 et +	Test du 6 x 100 Test du 3 x 200 Test du 8 x 50	Zone Anaérobie Lactique ou Endurance à la vitesse	30s à 3 min (1 fol) 30s à 2min (en série)	= ou > au temps de travail
Zone 7 Vitesse	v MAX	Non relevé Peu fiable	Non relevé Peu fiable	Test du 4 x 25 Test du 4 x 50	Zone de la vitesse Absolue / Relative	0 à 10/15/20s (Absolue) 20 à 30/65s (Relative)	2 x le temps de travail

« Nager c'est bien, mais bien nager c'est mieux »