

COLLECTIF U13 DU 19 AU 23 OCTOBRE 2026

Vous êtes officiellement sélectionné(e) et convoqué(e) pour le stage U13 qui se déroulera du 19 au 23 octobre 2026 à Saint-Denis

Vous trouverez ci-dessous les différentes informations.

Encadrement :

L'encadrement technique sera assuré par l'équipe ETR 12-13 ans, composée de Julien Allard (ASEC), Antoine Drapet (NSDR), Sebastien Bak (CNSP) et Etienne Vergnault (CTF Ligue).

L'équipe sera renforcée pendant toute la durée du stage par la présence de Lionel Barnades, intervenant extérieur et ancien entraîneur du CAF de Font-Romeu, qui apportera son expérience auprès des nageurs et des entraîneurs.

Jean-Philippe Lagarde, préparateur physique et entraîneur à l'ASEC, interviendra également sur la partie préparation physique. L'Université de La Réunion apportera son concours pour la réalisation et l'analyse des prises de vue vidéo.

Les entraîneurs des différents clubs souhaitant s'investir et participer au stage seront également les bienvenus.

Hébergement et restauration :

La sélection sera logée en pension complète au CREPS de Saint-Denis, 24 Route Philibert Tsiranana.

Accueil et départ des sportifs au CREPS :

- Accueil le lundi 19 octobre à 14h00 ;
- Départ le vendredi 23 octobre à 11h00.

Lieux d'entraînement et déplacement :

- Piscine du Butor ;
- Les déplacements entre l'hébergement et la piscine se feront à pied (2mn).

Affaires obligatoires :

- Matériel de natation complet ;
- Tenues de sport et de pluie ;
- Nécessaire de toilette ;
- Casquette, gourde, crème solaire ;
- Oreiller ;
- Cahier et stylo ;
- Jeux de société, ballon ;
- Prévoir collation/goûter pour le séjour.

Participation financière :

Conformément à la décision adoptée lors de la dernière Assemblée Générale de la Ligue, une participation financière correspondant à 20 % du coût total par nageur sera demandée, soit 60 € par nageur pour ce stage. Le règlement devra être effectué auprès du club du nageur, lequel se chargera ensuite de reverser la somme à la Ligue.

Documents à retourner au plus vite :

- Fiche sanitaire de liaison ;
- Règles de participation, signées par le nageur et son responsable légal ;
- Autorisation parentale de participation, signée par le responsable légal ;
- Photocopie de la pièce d'identité du nageur ;
- Copie de la carte Vitale ou attestation de droits.



PLUS D'INFORMATIONS

ETIENNE VERGNAULT - CONSEILLER TECHNIQUE

 **06 93 92 12 18**

 **etienne.vergnault@ffn974.fr**

COLLECTIF U13 DU 19 AU 23 OCTOBRE 2026 – OBJECTIFS DU STAGE

Objectifs sportifs

L'action « Regroupements départementaux U13 », mise en place par la Fédération Française de Natation, vise à accompagner le développement de la performance des jeunes nageurs de 12 à 13 ans et à harmoniser les pratiques d'entraînement sur le territoire.

Dans ce cadre, différents tests seront réalisés : évaluations physiques hors de l'eau, tests dans l'eau, observations biomécaniques par prises de vue standardisées et évaluation de la maturité biologique.

Au-delà de ces évaluations, le stage devra également permettre de définir les priorités de travail propres à la catégorie U13 et d'identifier les acquisitions essentielles à consolider à cet âge, afin de poser les bases nécessaires à la progression future des nageurs.

Lionel Barnades sera présent pendant toute la durée du stage. Ancien entraîneur du CAF de Font-Romeu pendant huit ans, il a accompagné de nombreux nageurs de niveau international et intervient aujourd'hui dans le domaine de la formation. Sa présence permettra d'apporter un regard complémentaire aux nageurs comme aux entraîneurs sur les contenus de travail et les exigences de cette étape de formation.

Objectifs collectifs et éducatifs

- Renforcer l'esprit d'équipe et le sentiment d'appartenance à un collectif régional.
- Développer les valeurs sportives : respect, solidarité, discipline, dépassement de soi.
- Créer un environnement d'émulation où les jeunes s'inspirent mutuellement.
- Encourager la responsabilisation des nageurs dans leur projet sportif.

Objectifs pédagogiques et de formation

- Permettre aux entraîneurs régionaux de partager leurs pratiques et de construire une cohérence de travail.
- Accompagner la transition entre le niveau club, les premières sélections régionales et l'entrée dans les structures fédérales.

Objectifs institutionnels

- Renforcer le lien entre les clubs et la Ligue.
- Valoriser la dynamique régionale et identifier les talents à suivre dans le cadre du parcours d'excellence sportive.
- Inscrire les nageurs dans un projet collectif de performance régionale, cohérent avec les orientations de la Fédération Française de Natation et de la Ligue.

COLLECTIF U13 DU 19 AU 23 OCTOBRE – PROGRAMME

	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
7h30-9h00		PDJ + PPG ou temps d'échange	PDJ + PPG ou temps d'échange	PDJ + PPG ou temps d'échange	PDJ + PPG ou temps d'échange
09h30-11h00		Séance Natation	Séance Natation	Séance Natation	Séance Natation
12h00		Déjeuner + Repos	Déjeuner + Repos	Déjeuner + Repos	11h00 fin de stage
14h00-16h00	Accueil des sportifs à 14h00 au CREPS Présentation du stage	Temps d'échange	Activité de groupe	Tests physiques	
16h30-18h30	Séance Natation	Séance Natation	Temps libre	Séance Natation	
19h00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner + Soirée de clôture	