

Compte Rendu – GTD Avenirs du 09 octobre 2025

1. Tour de table

Un échange a eu lieu autour de l'organisation des futurs circuits et de l'évolution du dispositif.

Un **besoin de différencier deux parcours** a été exprimé :

- **Un parcours pour les nouveaux nageurs,**
- **Un parcours pour les nageurs déjà expérimentés.**

2. Discussion sur l'intérêt du chrono

Un débat s'est ouvert sur la **pertinence d'un chronométrage systématique**, notamment pour les plus jeunes.

La réflexion se poursuit quant à la meilleure manière d'utiliser le chrono à des fins pédagogiques plutôt que purement compétitives.

3. Organisation des circuits et regroupements

Trois regroupements « Avenir » et trois circuits sont prévus :

- **7 février** → Circuit 1
 - **mars** → Circuit 2
 - **mai** → Circuit Complet
- La **finalité à Thonon** est envisagée en **juin**.

→ **Consensus** autour de cette organisation et du principe du double parcours (nouveaux/anciens).

4. Tronc commun des épreuves

Le tronc commun regrouperait :

- Relais
 - Parcours technique : roulade, entrée dans l'eau, pulsion, sortie, jambes de dos, retour crawl, battements lunettes dans l'eau
 - Distance exprimée en temps
 - 100 4 nages
 - Coulée de 5 m (à confirmer)
-

5. Circuits de février et mars

Objectifs généraux

- **Travail technique :**
 - Alignement plongeon / coulée (dissocié ?)
 - Alignement en nage
 - Culbute
- **Épreuve distance / endurance** (durée : 4 minutes)
 - Circuit 1 : dos avec contrainte technique (ex. battements)
 - Circuit 2 : crawl avec contrainte technique (ex. respiration contrôlée, position de tête)
 - Utilisation des palmes : **question à poser lors de la prochaine réunion GTD**

Épreuves de vitesse

- 2 relais d'une durée de **5 à 10 minutes**
- Relais **mixtes de 4 à 8 nageurs**
- 25 m (Circuit 1 : jambes dos / Circuit 2 : nage complète, à confirmer)
- Départ dans l'eau, poussée au mur
- Format relais à définir (10 min ?)

Épreuves FFN

- 100 4N (voire 200 4N sur la période sept.–déc.)
- Circuit 1 :
 - 25 dos et 25 crawl (-10 ans, ouverts aux débutants de 11 ans)
 - 50 dos et 50 crawl (11 ans)
- Circuit 2 :
 - 25 papillon et 25 brasse (-10 ans, ouverts aux débutants de 11 ans)
 - 50 papillon et 50 brasse (11 ans)

6. Circuit complet – Mai

- **Trophée du nageur complet :**
 - 4 × 25 m et 4 × 50 m
 - 200 NL ou 400 NL

7. Championnat été Avenir – Thonon (juin)

- **10 ans et moins :** 4 × 25 m + 200 NL + 100 4N
- **11 ans :** 3 × 50 m spé + 100 4N + 400 NL
 - **Question au GTD :** programme trop long ?
 - 💡 **Suggestion :** débiter les longues distances en milieu de matinée.

8. Championnat des 3 départements / Haute-Savoie

Finalité du **nageur complet** :

- Épreuves : tous les 25 m, 50 m, 100 m, 100 4N, 200 4N, 200 NL et 400 NL
 - Organisation :
 - 4 × 25 m en début de demi-journée
 - 200 NL et 100 4N sur l'autre demi-journée
 - Permet aux plus jeunes de ne participer qu'à une demi-journée
 - Classements :
 - **Trophée 4N et Nageur Complet**
 - **Podiums par épreuve**
-

9. Récompenses

- **Circuits 1 et 2** : médaille pour tous les participants (format à définir, ex. porte-clé).
- **Circuit complet** : médaille pour tous + **plaque** pour le trophée complet.
- **Championnat** : podium par course + **trophée** aux 5 meilleurs nageurs de chaque catégorie.