INTERREGION NORD EST

LA LETTRE du CADRE TECHNIQUE
Décembre 2009 – N°1

EDITO

Bonjour à tous,

Cette lettre est un nouvel outil de communication que je vous propose afin que chaque personne impliquée dans la natation synchronisée de l'inter-région Nord Est, puisse s'informer, découvrir et échanger sur divers sujets transversaux.

Ce premier numéro comporte 7 sujets :

- ZOOM sur les clubs, avec la création d'un nouveau club
- ZOOM sur l'organisation inter- régionale, avec les commissions synchro
- ZOOM sur les compétitions, avec les podiums du Critérium Hiver Nord Est ainsi que ceux des Championnats de France Hiver Elite
- ZOOM sur le haut niveau, avec la rencontre avec 3 nageuses de l'INSEP
- ZOOM sur la filière d'accès au haut niveau, avec la rencontre des nageuses du Pôle Espoir de Strasbourg
- ZOOM sur le métier d'entraîneur, avec l'explication des différents diplômes
- ZOOM sur la santé, avec un article sur la diététique

Je vous souhaite une bonne lecture et vous donne rendez-vous pour le prochain numéro !

Laure OBRY,
CTS en charge de l'inter-région NORD EST

ZOOM sur les clubs…

« Le METROPOLE NAT SYNCHRO »

FICHE DESCRIPTIVE :
Nom du club : Métropole Nat Synchro Marcq en Baroeul
Affiliation à la F.F.N. : le 03/10/2009
Présidente : Chantal VASSAUX
Nombre de licences : 25
Encadrement : 4 entraîneurs (BEESAN ou BE2)
Créneaux : sur 4 piscines différentes (à sec et dans l'eau) = 13h30
Budget : 18000 euros du comité régional pour démarrer + 17 cotisations à 180 euros

INTERVIEW avec Chantal Vassaux :

1. **Avec le nombre de clubs présents dans l'agglomération lilloise, pourquoi avoir choisi d'en créer un nouveau ?**

La mutualisation des moyens humains, des compétences et des infrastructures est apparue comme une évidence pour pouvoir améliorer le niveau des nageuses dans la région.
Trop de clubs se dispersaient dans leurs pratiques et ainsi ils avaient du mal à faire des choix.
Ce nouveau club a posé ses choix et ses objectifs. Il permet un rassemblement des meilleures nageuses qui souhaitent s'engager dans les compétitions FINA.

2. **Dans quel but ?**

C'est un double but. A la fois la présentation d'un ballet d'équipe aux Championnats de France Espoirs National mais aussi la qualité de la formation des nageuses du socle.

3. **Peux-tu nous expliquer les démarches effectuées et les difficultés rencontrées pour créer un club ?**

Ce sont essentiellement des démarches de communication.
En revanche, les difficultés sont nombreuses (surtout quand on porte le projet toute seule) : lourdeur des démarches administratives, soucis financiers pour pouvoir fonctionner correctement et convaincre les présidents des autres clubs de l'intérêt de ce nouveau club (risque de séparation des meilleurs éléments).

4. **Peux-tu nous en dire plus sur la composition de ce club ?**

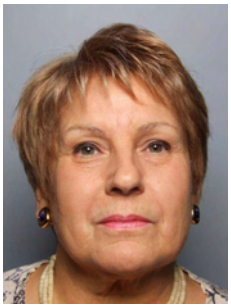
Il s'agit uniquement de nageuses du socle.
Les meilleures nageuses de l'agglomération lilloise (Cycle 1 et Cycle 2 développement) ont passé une détection avec les entraîneurs de la structure.

Si vous aussi vous avez un sujet de club à aborder, merci de me le communiquer !

ZOOM sur l'organisation interrégionale…

La commission synchro
Présentation de 3 membres de l'inter région Nord Est

Chantal VASSAUX. Présidente de la commission dans le Nord Pas de Calais
Chantal est élue à la Commission Nationale, elle est également la personne référente de l'inter-région Nord Est.



Christiane PLANCHE. Présidente de la commission en Bourgogne
Christiane est élue à la Commission Nationale.

Lionel MULLER. Président de la commission en Alsace.
Lionel est élu à la Commission informatique.

2 QUESTIONS AUX ELUS :

1. **Comment est constituée une Commission synchro ?**

Généralement ce sont des personnes qui sont motivées et compétentes dans des domaines bien précis. En fonction des régions, le nombre de personnes au sein de la Commission peut varier.
Exemple de responsabilités :
Le ou la présidente : fixe les dates de réunion, convoque et propose l'ordre du jour, répond aux questions des clubs, tranche sur les demandes particulières…
Le ou la responsable des officiels : qui est chargé d'organiser les formations et de suivre les officiels en examen
D'autres secteurs de structurent petit à petit avec une mise en place de référents par domaines (informatique, gestion et organisation des compétitions, formations, danse, E.N.F., socle, FINA et performance etc…)

2. **Quel est son rôle ?**

Le premier rôle est de promouvoir la discipline, la faire connaître auprès des différents acteurs du sport.
C'est une mission très dynamique !
Mais son rôle est aussi de concevoir le programme régional et le calendrier de la saison afin de faire « vivre » la région.

ZOOM sur les compétitions…

- **Le Critérium Hiver Nord Est à CHARLEVILLE MEZIERES (les 14 et 15 Novembre 2009) :**

Chez les Seniors

SOLO TECHNIQUE

1.	Anaïs GOSSE KRESS	1990	B.N.Strasbourg	71.833
2.	Mylène ZILL	1990	B.N.Strasbourg	68.500

Chez les Juniors

FIGURES IMPOSEES

Podium PERFORMANCE :

1.	Anaïs ROUBINEAU	1993	Chenôve Natation	64.307
2.	Victoria GODDEERIS	1992	Charleville Mézières Natation	61.270
3.	Jeanne-Marie HENNEQUIN	1994	Charleville Mézières Natation	60.167

Podium FINA :

1.	Marine OESTERLE	1994	B.N.Strasbourg	70.593
2.	Morgane KLEINLEIN	1994	B.N.Strasbourg	67.584
3.	Lindsay PRUNIER	1994	B.N.Strasbourg	67.049

½ SOLO LIBRE

Podium PERFORMANCE :

1.	Anaïs ROUBINEAU	1993	Chenôve Natation	68.000
2.	Jessica ETTLIN	1993	Mulhouse O.N.	62.667
3.	Audrey BERTOUX	1993	R.C.Arras	62.167

Podium FINA :

1.	Rozenn DUGUY	1992	B.N.Strasbourg	72.333
2.	Pauline MENIS	1993	Chenôve Natation	71.500
3.	Marine OESTERLE	1994	B.N.Strasbourg	70.833

Chez les Espoirs

FIGURES IMPOSEES

Podium :

1.	Louise PASTRES	1996	B.N.Strasbourg	63.159
2.	Stéphanie BREUILLARD	1995	Chenôve Natation	62.756
3.	Claudia DEBONO	1995	C.N.Senlis	62.353

½ SOLO LIBRE

Podium :

1.	Claudia DEBONO	1995	C.N.Senlis	68.833
2.	Manon ANGLADE	1996	A.C.Soissons	65.667
3.	Stéphanie BREUILLARD	1995	Chenôve Natation	65.500

EPREUVE TECHNIQUE CYCLE 2 FORMATION

Podium :

1.	Morgane MATHIEU	1996	Chenôve Natation	12.458	**a validé l'épreuve**
2.	Pauline MARTIN	1996	A.C.Soissons	12.458	
3.	Hédiène MOKHLIS	1995	Chenôve Natation	12.425	

- **Les Championnats de France Hiver Elite à ANGERS (du 11 au 13 Décembre 2009) :**

Chez les Seniors

SOLO TECHNIQUE

1. Sophie POTEL	1987	A.S.Monaco	79.500
2. Manon BROUILLET	1989	Hyères NS	76.833
3. Barbara MEYET	1987	Pontault Combault	74.833
5. Anaïs GOSSE KRESS	1990	B.N.Strasbourg	71.500
8. Mylène ZILL	1990	B.N.Strasbourg	68.333

ELEMENTS TECHNIQUES

1. Lila MEESSEMAN BAKIR	1987	Aix natation	74.533
2. Chloé WILLHEM	1989	Firminy Dauphins	72.333
3. Sara LABROUSSE	1988	Hyères NS	71.133
6. Tzvétomira KOSTADINOV	1987	Chenôve natation	70.267
8. Chloé KAUTZMANN	1991	B.N.Strasbourg	69.733
13. Anaïs GOSSE KRESS	1990	B.N.Strasbourg	66.467
16. Mylène ZILL	1990	B.N.Strasbourg	65.067
17. Nicky JAQUEMART	1990	B.N.Strasbourg	64.333
19. Diane BECK	1991	B.N.Strasbourg	63.733
22. Julie DEVAUX PEYTAVIN	1991	B.N.Strasbourg	61.333

Chez les Juniors

FIGURES IMPOSEES

1. Margaux CHRETIEN	1992	Angers NS	71.954
2. Maëliss ROUX	1994	Aix natation	70.679
3. Laura AUGE	1992	Aix natation	69.336
19. Marine OESTERLE	1994	B.N.Strasbourg	64.728
23. Laurie SAVARY	1994	B.N.Strasbourg	64.204
38. Pauline MENIS	1993	Chenôve natation	61.614
41. Rozenn DUGUY	1992	B.N.Strasbourg	60.574
43. Lindsay PRUNIER	1994	B.N.Strasbourg	60.108
46. Morgane KLEINLEIN	1994	B.N.Strasbourg	59.472
50. Késya SCTRICK	1994	B.N.Strasbourg	58.494

½ SOLO LIBRE

1. Margaux CHRETIEN	1992	Angers NS	82.833
2. Maëliss ROUX	1994	Aix natation	79.000
3. Charlotte FRACKOWIAK	1992	Aix natation	76.000
13. Rozenn DUGUY	1992	B.N.Strasbourg	71.500
21. Lindsay PRUNIER	1994	B.N.Strasbourg	68.667
23. Pauline MENIS	1993	Chenôve natation	68.167
30. Késya SCTRICK	1994	B.N.Strasbourg	65.333
31. Morgane KLEINLEIN	1994	B.N.Strasbourg	65.333
34. Marine OESTERLE	1994	B.N.Strasbourg	64.833

Chez les Espoirs

FIGURES IMPOSEES

1. Laurie SOLON	1995	Angers NS	68.909
2. Ophélie BISSON	1995	Angers NS	68.016
3. Mathilde CHEVALIER	1995	Angers NS	66.234
30. Annaëlle MACRI	1995	Chenôve natation	60.964
38. Claudia DEBONO	1995	C.N.Senlis	59.171
42. Catherine KEMPF	1995	B.N. Strasbourg	58.627

½ SOLO LIBRE

1. Laurie SOLON	1995	Angers NS	73.000
2. Ophélie BISSON	1995	Angers NS	72.500
3. Mathilde CHEVALIER	1995	Angers NS	72.167
23. Claudia DEBONO	1995	C.N.Senlis	64.333
25. Catherine KEMPF	1995	B.N.Strasbourg	63.167
27. Annaëlle MACRI	1995	Chenôve natation	62.500

BRAVO AUX NAGEUSES ET AUX ENTRAINEURS !

ZOOM sur le haut niveau…

Présentation des 3 nageuses du Pôle France de l'INSEP licenciées dans des clubs du Nord Est :

APOLLINE DREYFUSS :

DATE DE NAISSANCE : 30 /12/1986
ETUDES : pré-master en école de commerce (ESCP)
CLUB : B.N.Strasbourg
ENTRAINEURS : Julie FABRE, Anne CAPRON, Pascale MEYET

DEBUT DANS LA SYNCHRO :
8 ans, à la piscine de Schiltigheim… J'ai commencé pour les copines et les spectacles ; je me suis entrainée 6 ans dans cette piscine avant de partir pour le pôle espoir d'Aix en Provence pour 3 ans. J'ai ensuite rejoins l'INSEP, à 17 ans, pour l'équipe nationale sénior.

NOMBRE DE SELECTIONS NATIONALES
1 en minime, 2 en junior et 6 en sénior.

QUOTIDIEN DE VIE (planning type)
J'ai cours à l'école tous les matins, puis je mange en vitesse et je rentre à l'INSEP pour m'entraîner l'après-midi.

TA + BELLE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Les Jeux Olympiques de Pékin !

TA PIRE EXPERIENCE SYNCHRO ?
L'année post olympique avec en prime un incendie de notre piscine favorite.

CE QUE TU AIMES LE PLUS DANS CE SPORT ?
Les copines, le fait de construire et d'avancer, les compétitions, les galas, les beaux maillots, l'eau…

CE QUE TU N'AIMES PAS DANS CE SPORT ?
La gélatine, le bonnet, les lunettes et le pince-nez qui marquent le visage, la peau sèche et l'odeur de chlore ! et le rameur !

OBJECTIF(s) POUR LA SAISON 2009-2010 ?
Faire un podium aux championnats d'Europe, ou du moins s'en rapprocher.

PETIT CONSEIL DESTINE AUX JEUNES NAGEUSES ? (truc et astuce)
Ne pas se prendre la tête, se faire plaisir au quotidien, et ne pas oublier : « toute seule on va plus vite, à deux on va plus loin ».

ZOOM sur le haut niveau…

CHLOE KAUTZMANN :

DATE DE NAISSANCE : 12/09/1991
ETUDES : Terminale S
CLUB : Ballet Nautique de Strasbourg
ENTRAINEURS :
Club : Maud Lardon / INSEP : Pascale Meyet, Charlotte Massardier et Anne Capron

DEBUT DANS LA SYNCHRO :
J'ai débuté la synchro à l'âge de 7 ans. C'est une amie qui m'y a emmené et ce sport m'a plu, donc j'ai continué. J'ai débuté les stages de regroupement nationaux vers l'âge de 9 ans environ.

NOMBRE DE SELECTIONS NATIONALES
J'ai été sélectionné 2 fois en équipe de France minimes et 3 fois en équipe de France juniors.

QUOTIDIEN DE VIE (planning type)
J'ai cours tous les jours de 7h45 à 10h35 puis entrainement de 11h à 13h. J'ai à nouveau cours l'après midi de 14h à 16h et entrainement de 16h30 à 19h.

TA + BELLE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Je pense qu'une de mes plus belles expériences était les championnats d'Europe à Angers. L'ambiance était vraiment « magique ». Mais sinon chaque compétition est une belle expérience.

TA PIRE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Je ne sais pas.

CE QUE TU AIMES LE PLUS DANS CE SPORT ?
J'aime nager en compétition. C'est le seul moment où l'on peut montrer le travail qu'on a fourni pendant l'année et puis les émotions ressenties pendant les compétitions sont souvent uniques et très fortes. On partage notre bonheur de nager avec les autres et voir sourire les gens fait très plaisir. On a envie de « donner du plaisir aux gens ».

CE QUE TU N'AIMES PAS DANS CE SPORT ?
La gélatine (lol)

OBJECTIF(s) POUR LA SAISON 2009-2010 ?
Mon objectif pour la saison à venir est d'intégrer l'équipe de France séniors et participer aux grandes rencontres internationales.

PETIT CONSEIL DESTINE AUX JEUNES NAGEUSES ? (truc et astuce)
Continuez de vous éclater.

ZOOM sur le haut niveau…

TZVETOMIRA KOSTADINOV :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : le 27/05/1987 à Varna en Bulgarie
ETUDES Après un BAC S et une licence espagnol/communication je suis en master 1 marketing/communication à l'école de commerce INSEEC, paris
CLUB CHENOVE NATATION
ENTRAINEURS : Club et/ou INSEP
Club : Kalina Raykova / INSEP : Charlotte Massardier, Pascale Meyet, Anne Capron

DEBUT DANS LA SYNCHRO :
J'ai commencé la synchro à l'âge de 12ans (1998-99) dans mon club de cœur Chenôve Natation

NOMBRE DE SELECTIONS NATIONALES
J'ai eu un parcours très atypique. En effet, j'ai effectué ma 1ere sélection nationale et également mon entrée à l'insep à l'âge de 18 ans dans la catégorie sénior (sept 2005). Depuis, j'ai toujours été prise en équipe de France donc au total je cumule 5 sélections nationales.

QUOTIDIEN DE VIE (planning type)
Mes journées sont rythmées par l'alternance entre cours et entrainements :
Journée type : 7h je me lève pour aller à l'école (voiture+ métro) / 8h15 début des cours, géopolitique, gestion budgétaire.../30 min pour manger / fin des cours vers 15h15/ entrainement jusqu'à 19h/ repas du soir pris en 20 min / étude du soir jusqu'à 22h/ TV, radio/ et enfin le dodo vers 23h !

TA + BELLE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Cet été lors des Championnats du Monde à Rome lorsque l'on a réussi l'exploit de battre les américaines et les ukrainiennes en ballet libre !! Quelle joie d'être 7e !

TA PIRE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Lorsqu' une de mes co-équipières m'a cassé le pied 2 jours avant de partir à la Coupe du Monde au Japon et que je n'ai pas pu partir avec l'équipe… Quelle solitude à ce moment là ! On se sent vraiment abandonnée !

CE QUE TU AIMES LE PLUS DANS CE SPORT ?
La diversité : on fait de la muscu, de l'acro, de la natation, de la choré, du travail…

CE QUE TU N'AIMES PAS DANS CE SPORT ?
Les VO2 !!! Aie aïe que c'est dur parfois on se dit qu'on n'y survivra pas !

OBJECTIF(s) POUR LA SAISON 2009-2010 ?
Confirmer notre place des mondes et réussir mon master !

PETIT CONSEIL DESTINE AUX JEUNES NAGEUSES ? (truc et astuce)
Accrochez vous et ne laissez jamais quelqu'un vous décourager ou briser vos rêves tout est possible et il n'est jamais trop tard, il faut juste y croire !

ZOOM sur la filière d'accès au Haut Niveau…

Présentation des 4 nageuses du Pôle Espoir de Strasbourg licenciées dans le club des Ballets Nautiques de Strasbourg :

Marine OESTERLE :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : le 05/08/1994 à Strasbourg
ETUDES : Seconde G+
ENTRAINEURS : Maud LARDON et Sabrina BOUDJADJA
CLUB ET ENTRAINEURS FORMATEURS : Le B.N.S. avec Ariane LAGUILLIEZ

DEBUT DANS LA SYNCHRO :
J'ai commencé la synchro en 2003.

NOMBRE DE SELECTIONS NATIONALES
Une seule en Espoir l'an dernier.

QUOTIDIEN DE VIE (planning type)
Un entraînement le matin de 8h à 10h, des cours de 10h à 16h30(ou de 8h à 16h si pas d'entraînement) et un entraînement le soir de 16h30 à 18h30.

TA + BELLE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Arriver sur le podium d'une compétition nationale : l'année dernière en duo nous étions vice championne de France Espoir National.

TA PIRE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Etre remplaçante dans un ballet d'équipe.

CE QUE TU AIMES LE PLUS DANS CE SPORT ?
L'esprit d'équipe et les compétitions (qui renforcent l'esprit d'équipe)

CE QUE TU N'AIMES PAS DANS CE SPORT ?
Rien

OBJECTIF(s) POUR LA SAISON 2009-2010 ?
Etre dans les 6 ères, dans chacune des épreuves auxquelles je participerai (solo junior Elite, Duo junior Elite, Equipe junior Elite, Combiné Toutes Catégories Elite).

ZOOM sur la filière d'accès au Haut Niveau…

Louise PASTRES :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : le 01/11/1996 à Reims
ETUDES : 4ème
ENTRAINEURS : Sabrina BOUDJADJA
CLUBS ET ENTRAINEURS FORMATEURS : Châlons en Champagne (Delphine DELBEE) et Chenôve Natation (Gwendoline SEITZ)

DEBUT DANS LA SYNCHRO :
J'ai commencé la synchro à l'âge de 6 ans.

NOMBRE DE SELECTIONS NATIONALES
Aucune.

QUOTIDIEN DE VIE (planning type)
Lever 6h45, Petit déj à 7h, Navette à 7h25, lundi et vendredi entraînement de 7h30 à 9h45, cours jusqu'à 16h ou 18h
Le mardi et le jeudi cours jusqu'à 14h et synchro de 14h à 17h30.
Le mercredi cours jusqu'à 12h et synchro de 14h à 17h30.
Retour au C.R.E.P.S . Repas à 19h30.
Etude le lundi et le jeudi de 20h à 21h. Coucher 21h30.

TA + BELLE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Les stages nationaux, le ballet en National.

TA PIRE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Le solo Elite où je me suis pris le fond de la piscine dans ma vrille.

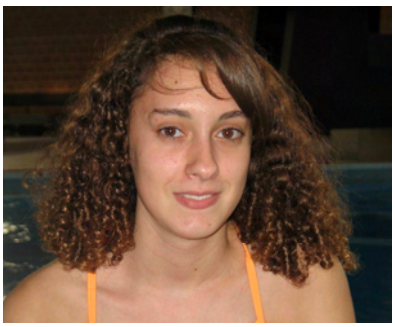
CE QUE TU AIMES LE PLUS DANS CE SPORT ?
J'aime la musique, partager des émotions, faire des belles choses, être sous l'eau et mon entraîneur par-dessus tout !

CE QUE TU N'AIMES PAS DANS CE SPORT ?
Rien du tout

OBJECTIF(s) POUR LA SAISON 2009-2010 ?
Passer la 1 ère étape de la sélection équipe de France. 5 ème en ballet aux nationaux et dans les 15 premières en imposés aux nationaux et dans les 25 aux Elites. Ne pas perdre la place en duo aux Elites !

ZOOM sur la filière d'accès au Haut Niveau…

Lindsay PRUNIER :



DATE ET LIEU DE NAISSANCE : le 28/03/1994 à Dijon
ETUDES : En troisième au collège Leclerc de Schiltigheim
ENTRAINEURS : Maud LARDON et Sabrina BOUDJADJA
CLUB ET ENTRAINEURS FORMATEURS : Chenôve Natation avec Gwendoline SEITZ et Virginie FABER

DEBUT DANS LA SYNCHRO :
J'ai commencé la synchro en 2005, en dernière année benjamine.

NOMBRE DE SELECTIONS NATIONALES
Aucune.

QUOTIDIEN DE VIE (planning type)
Le mardi : cours de 8h à 12h et de 13h à 13h50, puis entraînement de 14h à 16h et de 16h45 à 18h30. Retour au CREPS après l'entraînement. A 19h30 repas puis devoirs. Coucher au plus tard à 22h.

TA + BELLE EXPERIENCE SYNCHRO ?
C'est d'avoir terminé 3ème en duo aux Championnats de France Espoir National.

TA PIRE EXPERIENCE SYNCHRO ?
C'est d'avoir été blessé plusieurs fois à la suite dans une même année…

CE QUE TU AIMES LE PLUS DANS CE SPORT ?
J'aime beaucoup les chorégraphies car j'aime nager avec mes coéquipières surtout quand il y a une bonne entente de travail et un bon esprit d'équipe.

CE QUE TU N'AIMES PAS DANS CE SPORT ?
Faire de l'improvisation.

OBJECTIF(s) POUR LA SAISON 2009-2010 ?
Avoir de bons résultats en figures imposées aux Championnats de France Elite Hiver et Eté.
Gagner des places en duo et en équipe.

ZOOM sur la filière d'accès au Haut Niveau…

Laurie SAVARY :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : le 16/03/1994 à Arras
ETUDES : Seconde au lycée Pasteur LV2 + MPI
ENTRAINEURS : Maud LARDON et Sabrina BOUDJADJA
CLUB ET ENTRAINEURS FORMATEURS : Le B.N.S. avec Maud LARDON, Ariane LAGUILLIEZ et Sabrina BOUDJADJA

DEBUT DANS LA SYNCHRO :
J'ai commencé la synchro en 2003.

NOMBRE DE SELECTIONS NATIONALES
Deux.

QUOTIDIEN DE VIE (planning type)
Entraînements mardi et jeudi matin de 8h à 10h
Cours de 10h à 16h15 puis entraînements de 16h30 à 18h30, kiné à 19h

TA + BELLE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Les stages nationaux (Poitiers + Equipe de France Minimes) + les Championnats de France

TA PIRE EXPERIENCE SYNCHRO ?
Mes blessures depuis presque 2 ans.

CE QUE TU AIMES LE PLUS DANS CE SPORT ?
Les compétitions et les stages.
L'ambiance dans l'équipe (encore plus en compétition)

CE QUE TU N'AIMES PAS DANS CE SPORT ?
Faire un solo mais j'aime les regarder.
Le stress avant la compétition.

OBJECTIF(s) POUR LA SAISON 2009-2010 ?
Ne plus être blessée et on verra par la suite.

L'emploi dans le champ du sport

Les professionnels du sport ont pour charge, selon leurs missions, d'encadrer, d'entraîner ou de préparer à la compétition un public qui vient dans les équipements sportifs spécialisés ou non, ou dans des espaces urbains ou de nature. Ce public vient pour des motivations différentes qui vont de la préparation à la performance sportive à l'entretien de la forme physique et mentale.

Les éducateurs sportifs forment le cœur du métier. Il existe quelques éducateurs sportifs polyvalents. Cependant, la plupart d'entre eux se sont formés à une discipline sportive ; ils possèdent les brevets correspondants à cette discipline et c'est dans ce cadre qu'ils sont employés.

Les professionnels du sport exercent leur emploi à différents niveaux d'autonomie et de responsabilité. Ils se forment à ces tâches à la fois par leur activité professionnelle et par des formations diplômantes. Ils se qualifient ainsi dans l'exercice d'une activité professionnelle de coordination et d'encadrement à finalité éducative. A un niveau supérieur, ils sont qualifiés dans l'exercice d'une activité professionnelle d'expertise technique et de direction à finalité éducative dans les domaines d'activités physiques ou sportives.

Selon les niveaux d'emploi, en ordre croissant de responsabilité et d'autonomie, ils peuvent être :

- les « assistants animateurs sportifs ». Ils sont aussi appelés moniteur fédéral, agent d'animation sportive, assistant technique, initiateur technicien, agent d'accueil, d'information et d'animation;

- les « éducateurs ». Ils sont aussi appelés moniteur, conseiller sportif, animateur d'activités physiques et sportives, animateur sportif, éducateur sportif plurivalent, professeur de fitness,

- les « entraîneurs ». Ils sont aussi appelés instructeur, coach, moniteur, préparateur physique,

- les « directeurs ». Ils sont aussi appelés professeur, directeur sportif, directeur technique, cadre technique, entraîneur cadre.

Le système français d'organisation du mouvement sportif s'appuie sur deux acteurs institutionnels et politiques : le mouvement sportif et olympique d'une part et l'Etat et les collectivités territoriales d'autre part. Cette mise en relation des différents acteurs du monde sportif mobilise différentes formes d'organisation employeuses.

Les emplois sportifs s'exercent dans des organismes aux formes juridiques diverses : dans les entreprises associatives privées à but non lucratif, dans les entreprises privées à but lucratif et dans le secteur public. Il existe aussi des intervenants dans la branche professionnelle qui sont salariés par une autre structure, des indépendants.

Par ailleurs, des stratégies de mutualisation des emplois inter-entreprises se multiplient. Une grande variété de formes d'organisation de l'emploi sont mobilisables dans le secteur du sport : les sociétés coopératives d'intérêt collectif, les groupements d'employeurs, les coopératives d'activité et d'emploi, les associations intermédiaires…

ZOOM sur le métier d'entraîneur…

Les BEES

Qu'est ce que c'est ?

Il existe trois degrés dans les Brevets d'Etat d'éducateur sportif, qui préparent à des métiers de niveaux différents. Le BEES 1 est classé au niveau IV de la formation professionnelle ; le BEES 2 est au niveau II et le BEES 3 au niveau I. A noter : dans le cadre de la rénovation des diplômes, certains BEES 1er degré sont remplacés par des BPJEPS.
Le texte fondateur de tous les règlements relatifs à l'enseignement rémunéré des activités physiques et sportives est la Loi N°84-610 du 16 Juillet 1984 modifiée.
C'est l'Arrêté du 30 Novembre 1992 modifié qui fixe le contenu et les modalités d'obtention du B.E.E.S. à trois degrés.
Le B.E.E.S. prépare, dans la plupart des disciplines sportives, à des activités d'enseignement, d'encadrement et d'expertise. Ces activités sont exercées essentiellement en dehors du temps scolaire.
L'éducateur sportif titulaire du BEES 1er degré enseigne l'activité sportive dont il est spécialiste. Outre l'organisation et la promotion de l'activité, la mission de l'éducateur sportif est d'accompagner, d'animer, d'initier, d'entraîner dans le champ de sa discipline. Les publics peuvent être très variés.
L'éducateur sportif titulaire du BEES 2e degré a en charge le perfectionnement des sportifs et la formation des cadres. Il possède en outre une qualification approfondie en gestion et promotion des activités physiques et sportives.
Le titulaire du 3e degré est un expert dans sa discipline. Il peut notamment exercer des fonctions d'encadrement de haut niveau (exemple : entraîneur national, directeur technique national) ou de recherche. **En tant que salarié**, l'éducateur sportif peut exercer son activité :
- dans la fonction publique, en particulier fonction publique territoriale : après concours de recrutement,
- dans une association qui propose des activités sportives,
- dans un organisme de vacances ou de tourisme (club de vacances, village-vacances, colonie, etc.),
- dans certains comités d'entreprise.

L'éducateur sportif peut également exercer sa profession **à titre libéral** en dispensant des cours à des particuliers ou à des groupes.

Comment l'obtenir ?

Pour les trois degrés, le BEES comprend une partie commune à toutes les options sportives (appelée aussi tronc commun ou formation commune) et une partie spécifique à chaque option. Un arrêté spécifique définit pour chaque discipline le référentiel des compétences professionnelles requises pour l'obtention du diplôme et précise éventuellement les conditions d'accès (notamment le niveau de pratique).
Les modalités d'accès (examen, contrôle continu ou formation modulaire) sont précisées par arrêté, pour chaque degré et chaque discipline, pour les parties communes et pour les parties spécifiques.
Le BEES est également accessible par la Validation des Acquis de l'Expérience (V.A.E.).

Quelles aides financières ?

Il existe de nombreux dispositifs d'aide au financement des formations. Ils dépendent de la situation du stagiaire : jeune, demandeur d'emploi, en congé formation, etc…. Les aides possibles varient également selon les formations.
A chaque aide correspondent des critères et exigences précises. En s'inscrivant aux épreuves de sélection à une formation, il est indispensable de s'informer sur les possibilités de financement.
Les informations peuvent être fournies par :
- l'organisme de formation
- l'ANPE (pour les demandeurs d'emploi)
- les missions locales (pour les 16/25 ans)
- les maisons de l'emploi

Des aides spécifiques peuvent être attribuées aux sportifs de haut niveau : contacter la Direction régionale.

ZOOM sur le métier d'entraîneur…

Les BPJEPS

Le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) est un diplôme professionnel de niveau IV, créé par le Décret N° 2001-792 du 31 Août 2001. Il vise un emploi d'animateur intervenant à des fins éducatives ou sociales, dans les domaines des activités physiques, sportives, socio-éducatives ou culturelles.

Le diplôme du BPJEPS est délivré au titre d'une spécialité : disciplinaire, pluridisciplinaire ou liée à un champ particulier. Certaines spécialités peuvent être précisées par des mentions. Des unités de compétences complémentaires peuvent être associées à des spécialités.
Dans la spécialité (et éventuellement dans la mention) obtenue, l'animateur titulaire du BPJEPS fait découvrir, initie, accompagne. Dans les spécialités et mentions sportives, l'initiation peut aller jusqu'à la préparation au 1er niveau de compétition de la discipline.
Le titulaire du BPJEPS peut être chargé de la conception et de la mise en œuvre des projets d'animation dans sa spécialité. Il peut aussi participer à la communication et à la gestion de la structure au sein de laquelle il exerce. Selon les spécialités, les horaires peuvent être décalés : en fin de journée, fin de semaine ou périodes de congés.
L'évolution dans l'emploi peut se faire par un approfondissement ou une diversification des spécialités, ou bien par un passage vers un premier niveau d'encadrement.

Comment l'obtenir ?

La formation, habilitée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et des loisirs, est assurée par des organismes publics ou privés. Elle se déroule selon le principe de l'alternance.

Le brevet professionnel est préparé :

- soit par la voie de la formation initiale ;
- soit par la voie de l'apprentissage ;
- soit par la voie de la formation continue ;

La formation en centre est au minimum de 600 h. Elle comprend 10 unités de compétences capitalisables.
L'alternance en situation de travail est assurée d'un tutorat pédagogique.
En fonction des pré-acquis, des allègements de formation peuvent être demandés.
Le diplôme est accessible également par V.A.E.

Conditions d'accès à la formation :

- soit réussir les tests de satisfaction aux exigences préalables
- soit posséder l'une des qualifications reconnues en équivalence

Les exigences préalables et les qualifications reconnues en équivalence sont fixées par l'arrêté de chaque spécialité

Inscription et Sélection :
L'inscription se fait auprès du centre de formation qui organise la sélection.
Avant l'inscription définitive à la formation, une sélection est prévue : elle est organisée par le centre de formation et permet de vérifier les pré- requis du candidat.

Positionnement:
Après l'inscription et avant l'entrée en formation, l'organisme de formation procède à un positionnement du candidat afin d'évaluer ses acquis antérieurs. En fonction de ces pré-acquis, des allègements de formation peuvent être accordés. Ces allègements ne dispensent pas des épreuves de validation. Un livret de formation est ensuite délivré au candidat.

VOS CONTACTS

Pour plus de renseignements, les sites internet des Directions Régionales Départementales de la Jeunesse et des Sports sont très bien fournis et peuvent vous informer sur tout ce qui se passe dans vos régions respectives.

N'hésitez pas à les consulter !!!

DRDJS ALSACE : www.drdjs-alsace.jeunesse-sports.gouv.fr

DRDJS BOURGOGNE : www.bourgogne.jeunesse-sports.gouv.fr

DRDJS CHAMPAGNE ARDENNE : www.drdjs-champagne-ardenne.jeunesse-sports.gouv.fr

DRDJS FRANCHE COMTE : www.franche-comte.jeunesse-sports.gouv.fr

DRDJS LORRAINE : www.drdjs-lorraine.jeunesse-sports.gouv.fr

DRDJS NORD PAS DE CALAIS : www.drdjs-nordpasdecalais.jeunesse-sports.gouv.fr

DRDJS PICARDIE : www.drdjs-picardie.jeunesse-sports.gouv.fr

ZOOM sur la santé... (extrait de la revue sport, santé et préparation physique)

La diététique au service du sportif

Claire THOMAS,
Doctorante
à l'Université Montpellier 1

Le point sur l'alimentation avant, pendant et après la compétition

Une bonne alimentation pour un sportif c'est d'abord une alimentation équilibrée dans le temps, en quantité et en qualité, qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels. C'est ensuite une alimentation adaptée à l'âge du sportif, au sport qu'il pratique mais surtout à la période concernée.

Un petit déjeuner complet est particulièrement important pour le sportif

1 - Période d'entraînement et alimentation quotidienne

Le sportif, en période d'entraînement respectera au cours de ses repas une prise équilibrée et suffisante de lipides, glucides, protéines, antioxydants, vitamines, minéraux, fibres et eau. La ration d'entraînement est équilibrée quand elle apporte : 15 % de protides (dont plus de la moitié d'origine animale), 30 % de lipides, 55 % de glucides.

Les lipides jouent un rôle important dans la composition des cellules et dans de nombreuses fonctions de l'organisme. Ils constituent aussi des réserves pour des exercices de longue durée.

Il conviendra de privilégier les aliments riches en acides gras poly-insaturés (poissons, crustacés, fruits de mer, viande rouge, müesli,...) au détriment des aliments riches en acides gras saturés (viande de porc, biscuits secs, chocolat au lait, viennoiseries, frites, charcuteries, mayonnaise ...).

Avant l'effort, l'augmentation suffisante de la part glucidique a pour enjeu d'accroître les stocks de glycogène pendant l'effort, de ralentir leur déplétion notamment lors d'exercices de longue durée ; après, de les restaurer au plus vite.

Elle sera constituée d'une grande quantité de sucres lents (pâtes, riz, semoule...), les sucres rapides pouvant toutefois être limités sans inconvénient.

Une bonne hydratation doit représenter une constante préoccupation du sportif

La ration de protéines doit être raisonnablement augmentée chez le sportif par rapport au sédentaire. Au regard de l'apport énergétique total, les protéines ne doivent pas dépasser 15 %. Au delà, l'organisme détruit l'excédent.

La ration d'antioxydants (vitamine A, B, E, C, rétinol ; bêta-carotène...) doit être augmentée : les apports en vitamine E peuvent être améliorés par une consommation variée d'huiles végétales, riches en acides gras poly-insaturés et en vitamine E (huile de germe de blé, huile de maïs, huile de pépin de raisin...). L'ajout au minimum d'un légume et d'un fruit par repas permet un niveau d'apport satisfaisant en fibres (souvent trop bas dans notre alimentation) et permet facilement d'améliorer les apports en vitamine C.

Une fois par semaine, un apport en foie contribuerait à satisfaire les besoins en rétinol et à satisfaire les besoins en vitamines B9 et B12.

Enfin, une bonne hydratation doit représenter une constante préoccupation du sportif. Une règle est impérieuse : il ne faut pas attendre que la sensation de soif apparaisse pour commencer à

se réhydrater. Dans tous les cas, il est préférable de boire régulièrement de petites quantités d'eau fraîche (8-10°C) plutôt que de grands volumes de liquides qui vont être à l'origine d'inconforts digestifs.
Il convient de ne pas manger juste avant la séance d'entraînement, mais au minimum 3 heures avant le début de l'échauffement. En effet, l'exercice peut perturber la digestion, avec un risque de crampes d'estomac, de vomissement... De plus, le travail de digestion se fait au détriment du travail musculaire. Une ration d'attente peut être parfois conseillée.

2 - Période de compétition et alimentation spécifique

Avant la compétition :

la méthode la plus couramment utilisée consiste actuellement à réduire les charges d'entraînement lors des cinq jours qui précèdent l'épreuve puis d'accroître l'apport glucidique durant les 72 dernières heures afin d'augmenter et/ou de préserver les réserves d'hydrates de carbone dans les muscles et le foie. Rappelons que les avantages d'un tel régime se retrouvent de la même façon dans les cas d'exercices d'intensité intermittents et de forte intensité (sport d'équipe, tennis ...) ou dans le cas d'épreuves d'endurance. Comparé à une alimentation pauvre en glucide, un apport abondant de « sucres lents » double ainsi le temps d'arriver à l'épuisement.

Il est indispensable de prévoir un apport glucidique régulier

Il convient aussi d'éviter les graisses, les protéines et les aliments riches en fibres afin de limiter les risques d'indispositions. Le dernier repas sera pris au moins trois heures avant le début de l'échauffement et une ration d'attente peut être conseillée.

Pendant l'exercice :

on veillera surtout à éviter la déshydratation. Pendant l'épreuve, une fois les sucres de la digestion brûlés, ce seront les stocks de glycogène qui vont s'épuiser. Pour les exercices de plus d'une heure, il est indispensable de prévoir un apport glucidique régulier, pour ne pas tirer sur les réserves de l'organisme.
Pour exemple, toutes les 20 min, boire 100 à 120 ml d'un mélange comprenant 1 litre d'eau, 2 citrons pressés, 4 cuillères à café de miel et 200 à 500 mg de sel.

Ration de récupération :

la ration de récupération a trois objectifs : assurer la réhydratation, éliminer les déchets nés de la dégradation des protéines et reconstituer la masse musculaire et les stocks de glycogène au niveau du foie et des muscles squelettiques.
En pratique, il faut boire pendant les heures qui suivent l'effort et consommer du glucose ou saccharose pour permettre de recharger rapidement les muscles squelettiques et le foie en glycogène (ex : prise de jus de fruits) ; puis avoir une alimentation légère, peu riche en matière grasse cuite et constituée de protéines végétales et animales (viande maigre), mais aussi riche en glucides d'absorption lente. Cette alimentation devra être enrichie en sel afin que soit assurée la rétention dans l'organisme de l'eau absorbée.
A ce stade, tous les facteurs favorisant la diurèse (évidemment les diurétiques, mais aussi : le café, l'alcool ...) devront être proscrits.
Revenir ensuite à une alimentation variée et équilibrée le lendemain en cas de compétition, et le soir même dans le cas de la pratique habituelle.

Références :
"L'art de passer par les fenêtres"
Denis RICHÉ

Sport & Vie N°66
mai-juin 2001

Une nouvelle génération de produits révolutionnent actuellement la diététique de l'effort. Ainsi, des aliments spécialisés peuvent être consommés jusqu'à moins d'une heure du début de la compétition sans la moindre gêne, car l'effort digestif est minimal, et l'apport nutritionnel complet.

De nouvelles recherches présentées récemment par Denis Riché (2001) ont mis en évidence que les rations prises immédiatement après un effort sont les plus importantes. Tout se passe comme si l'organisme "ouvrait ses portes" en grand aux différents nutriments dont le corps a un besoin urgent à la fin d'un exercice épuisant. Aussi, plus on s'éloigne de l'effort et moins l'ingestion de nutriments portera ses fruits. L'organisme serait ainsi disposé à recevoir un afflux de nutriments, qui, " en temps normal ", pourrait engendrer une réaction (inflammation). Ce mécanisme fonctionnerait également pour les protéines, les sels minéraux ainsi que pour les oligo-éléments. L'auteur montre même que cet apport nutritionnel pendant la récupération est plus prioritaire que le sommeil après un effort. Ainsi, il vaut mieux bien finir de refaire ses stocks, au besoin en retardant un peu le coucher, que de se dire qu'on mettra les bouchées doubles au petit déjeuner le lendemain matin.

LES EVENEMENTS A VENIR…

Les Journées Techniques d'HIVER – N3 (23 et 24 Janvier à SENLIS).

Lors de cette compétition, je me tiens à votre entière disposition pour analyser vos chorégraphies.

Un temps dans la compétition sera prévu pour vous restituer en entretien collectif (ou individuel selon la demande) les remarques sur les épreuves passées.

Un compte rendu technique écrit sera aussi réalisé. Il sera diffusé par mail, les jours suivants.

Le colloque F.F.N. sur les nouveaux règlements (30 et 31 Janvier 2010 à Nogent/ Marne)

Les Open Clubs de Printemps (20 et 21 Mars 2010 à CHENOVE).

Cette compétition inter- régionale donne la possibilité aux clubs qui évoluent dans les Programmes Performance et FINA, de se confronter sur les épreuves de ballets.

Je serai également présente sur cette compétition pour analyser vos chorégraphies et faire un retour sur les prestations des nageuses.

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE A TOUS !