

Feuille de route EAU LIBRE

Saison 2023/2024



EAU LIBRE



Finale de Coupe du Monde, Funchal (POR), le 02/12/2023

- Sélections Championnats du Monde de Doha 2024
- 2 premières filles
- 2 premiers garçons

Championnats du Monde de Doha, du 04 au 08/02/2024

- Qualifications pour les JO Paris 2024, 10Km
- 13 premier(e)s qualifié(e)s
- Si aucun(e) ou 1 seul(e) qualifié(e), possibilité de qualification lors des Championnats de France de Chartres (Juin 2024) sur 1500NI
- Ne pourront se qualifier uniquement les nageu(se)rs qui auront participé à, l'ensemble des épreuves de qualifications en EDF EL pour les Championnats du Monde 2023 & 2024

Jeux Olympiques de Paris 2024

- 08 Aout, 10Km Filles (X2)
- 09 Aout, 10Km Garçons (X2)

- ✓  Dates des Championnats d'Europe 2024?

Les Différentes étapes de préparation pour les Jeux Olympiques de Paris 2024

- ✓ Du 09 au 10/02/2024, Reconnaissance du site d'hébergement et restauration au CNE FF Tennis (Staff FFN+Coachs des Nageurs Qualifiés aux JO à l'issue de Doha 2024)
- ✓ LEN CUP Piombino (ITA), 10Km, 18 Mai 2024
- ✓ Coupe Du Monde Sardaigne-Golfo (ITA), 10Km, 25 Mai 2024
- ✓ Coupe Du Monde Setubal (POR), 10Km, 1^{er} Juin 2024
- ✓ Championnats de France de Chartres, 11/16 Juin 2024
- ✓ Championnats de France Eau Libre (Lieu à définir), du 12 au 14 juillet 2024
- ✓ Stage de Vichy du 24 Juillet au 04 Aout 2024 (Optionnel)
- ✓ Arrivée à Paris le Dimanche 04 Aout 2024 en fin d'après-midi (J-4/J-5 du 10Km OLY)



Les différentes actions de suivis des Nageurs et leurs entraîneurs

Senior

- Aide à la planification et stratégies d'entraînements spécifiques
- Analyse vidéo des nageurs (F. Barale)
- Analyse Stratégie de course (GPS « embarqué ») (B. Tranchard)
 - Championnats du Monde 2023
 - Championnats du Monde 2024
 - Étapes de Coupe du Monde et d'Europe 2024
- Analyse du Sommeil des nageurs (B. Tranchard & R. Pla)
- Analyse des niveaux d'énergie de chaque nageur quotidiennement (B. Tranchard & R. Pla)
- Préparation & Suivi des stratégies d'entraînements en altitude et tente hypoxique (B. Tranchard, R. Pla, S Lecat avec le projet « HYPOXPERF »)
- Analyse de l'hydratation (stages et Compétitions- JL Bouchard)
- Tests/Analyses Parcours Olympique dans la Seine (B. Tranchard, R. Pla, S Lecat)
- Formation « Thérapie Manuelle et Dry Needling » pour F. Horth (Réduire les douleurs; favoriser la mobilités des articulations bloquées; Osthéo...)
- Suivi logistique (déplacements, engagements, équipements...) Margot & Fanny

JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024

10KM (6X1666m)



JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024

LES SITES DE L'EDF OLYMPIQUE EAU LIBRE

Senior

Structure d'entraînement

Paris- Racing Lagardère

Bassin de 50m

Salle de Musculation



4Km: 8mn en voiture

Centre National FF Tennis

Hébergement

Restauration (Traiteur)

Espace Récupération



5,4Km: 11mn en voiture

Pont Alexandre III

Site de Compétition

Entraînements possible

De 07h30 à 09h00 veille

Et avant veille uniquement



PETROLINA OPEN WATER SWIMMING MARATHON LARRON 2023

Equipe de France Juniors Eau Libre
Critères de Sélection et Actions proposées pour 2024

Rappel des catégories et épreuves:

Juniors 1 :	Filles et Garçons 14-15 ans	nés en 2010 et 2009.
Juniors 2 :	Filles et Garçons 16-17 ans	nés en 2008 et 2007.
Juniors 3 :	Filles et Garçons 18-19 ans	nés en 2006 et 2005.
Juniors 1 :	5 kilomètres	
Juniors 2 :	7,5 kilomètres	
Juniors 3 :	10 kilomètres	
Relais mixte :	16 ans et moins, 2 filles - 2 garçons	
Relais mixte :	19 ans et moins, 2 filles - 2 garçons	

Compétitions Juniors de Référence en 2024

- Championnats du Monde Juniors, du 07 au 09 Juin, Italie (TBC)
- Championnats d'Europe Juniors, du 26 au 28 Septembre, Eilat (ISR) TBC)
- COMEN, du 04 au 06 Octobre, lieu à définir

Les Critères de Sélections Juniors

2 étapes:

- Temps de pré-qualification en bassin (jusqu'à 1 semaine avant la compétition de sélection)
- Se classer dans les 2 premiers lors de la compétition de sélection

Saison 2023-2024_Calendrier juniors Eau Libre_compétitions et sélections

Octobre	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
Di 1	Me 1	Ve 1	Lu 1	Je 1	Ve 1	Lu 1	Me 1	Sa 1	Lu 1	Je 1	Di 1
Lu 2	Je 2	Sa 2	Ma 2	Ve 2	Sa 2	Ma 2	Je 2	Di 2	Ma 2	Ve 2	Lu 2
Ma 3	Ve 3	Di 3	Me 3	Sa 3	Di 3	Me 3	Ve 3	Ma 3	Me 3	Sa 3	Ma 3
Me 4	Sa 4	Lu 4	Je 4	Di 4	Lu 4	Je 4	Sa 4	Ma 4	Je 4	Di 4	Me 4
Je 5	Di 5	Ma 5	Ve 5	Lu 5	Ma 5	Ve 5	Di 5	Me 5	Ve 5	Lu 5	Je 5
Ve 6	Ma 6	Je 6	Sa 6	Me 6	Je 6	Sa 6	Lu 6	Je 6	Ma 6	Me 6	Ve 6
Sa 7	Me 7	Ve 7	Di 7	Me 7	Je 7	Di 7	Ma 7	Ve 7	Di 7	Me 7	Sa 7
Di 8	Me 8	Ve 8	Lu 8	Je 8	Ve 8	Lu 8	Me 8	Sa 8	Lu 8	Je 8	Di 8
Lu 9	Je 9	Sa 9	Ma 9	Ve 9	Sa 9	Ma 9	Je 9	Di 9	Ma 9	Ve 9	Lu 9
Ma 10	Ve 10	Di 10	Me 10	Sa 10	Di 10	Me 10	Ve 10	Ma 10	Me 10	Sa 10	Ma 10
Me 11	Sa 11	Lu 11	Je 11	Di 11	Lu 11	Je 11	Sa 11	Ma 11	Je 11	Di 11	Me 11
Je 12	Di 12	Ma 12	Ve 12	Lu 12	Ma 12	Ve 12	Di 12	Me 12	Ve 12	Lu 12	Je 12
Ve 13	Lu 13	Me 13	Sa 13	Me 13	Je 13	Sa 13	Lu 13	Je 13	Sa 13	Ma 13	Ve 13
Sa 14	Ma 14	Je 14	Di 14	Me 14	Je 14	Di 14	Ma 14	Ve 14	Di 14	Me 14	Sa 14
Di 15	Me 15	Ve 15	Lu 15	Je 15	Ve 15	Lu 15	Me 15	Sa 15	Lu 15	Je 15	Di 15
Lu 16	Je 16	Sa 16	Ma 16	Ve 16	Sa 16	Ma 16	Je 16	Di 16	Ma 16	Ve 16	Lu 16
Ma 17	Ve 17	Di 17	Me 17	Sa 17	Di 17	Me 17	Ve 17	Ma 17	Me 17	Sa 17	Ma 17
Me 18	Sa 18	Lu 18	Je 18	Di 18	Lu 18	Je 18	Sa 18	Ma 18	Je 18	Di 18	Me 18
Je 19	Di 19	Ma 19	Ve 19	Lu 19	Ma 19	Ve 19	Di 19	Me 19	Ve 19	Lu 19	Je 19
Ve 20	Lu 20	Me 20	Sa 20	Me 20	Je 20	Sa 20	Lu 20	Je 20	Sa 20	Ma 20	Ve 20
Sa 21	Ma 21	Je 21	Di 21	Me 21	Je 21	Di 21	Ma 21	Ve 21	Di 21	Me 21	Sa 21
Di 22	Me 22	Ve 22	Lu 22	Je 22	Ve 22	Lu 22	Me 22	Sa 22	Lu 22	Je 22	Di 22
Lu 23	Je 23	Sa 23	Ma 23	Ve 23	Sa 23	Ma 23	Je 23	Di 23	Ma 23	Ve 23	Lu 23
Ma 24	Ve 24	Di 24	Me 24	Je 24	Sa 24	Ma 24	Ve 24	Lu 24	Me 24	Sa 24	Ma 24
Me 25	Sa 25	Lu 25	Je 25	Di 25	Lu 25	Je 25	Sa 25	Ma 25	Je 25	Di 25	Me 25
Je 26	Di 26	Ma 26	Ve 26	Lu 26	Ma 26	Ve 26	Di 26	Me 26	Ve 26	Lu 26	Je 26
Ve 27	Ma 27	Je 27	Sa 27	Me 27	Je 27	Sa 27	Lu 27	Je 27	Ma 27	Me 27	Ve 27
Sa 28	Me 28	Ve 28	Di 28	Me 28	Je 28	Di 28	Ma 28	Ve 28	Di 28	Me 28	Sa 28
Di 29	Me 29	Ve 29	Lu 29	Je 29	Ve 29	Lu 29	Me 29	Sa 29	Lu 29	Je 29	Di 29
Lu 30	Je 30	Sa 30	Ma 30	Ve 30	Sa 30	Ma 30	Je 30	Di 30	Ma 30	Ve 30	Lu 30
Ma 31		Di 31	Me 31		Di 31	Me 31	Ve 31		Me 31	Sa 31	

COMEN ?
1er WE Oct ?

CEJ EL

Projets d'Actions pour les Juniors Eau Libre

Regroupements d'un collectif élargi, nageurs et staff **sur 2X3 jours:**

Critères pour rentrer dans le collectif:

- « Culture eau libre », présence aux championnats de France Eau Libre et classement dans épreuve de catégorie
- Temps de préqualification saison précédente
- Ranking bassin sur 400-800-1500

Préparations des CMJ, CEJ et COMEN:

Pour les nageurs sélectionnés & staff sélectionné

Stage d'été en altitude:

Pour les nageurs sélectionnés

Pour le staff sélectionné, 2 semaines partagées par « binôme »

LES ACTIONS

Le Calendrier

Saison 2023-2024_Calendrier juniors Eau Libre												
Octobre	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	
Di 1	Me 1	Ve 1	Lu 1	Je 1	Ve 1	Lu 1	Me 1	Sa 1	Lu 1	Je 1	Di 1	
Lu 2	Je 2	Sa 2	Ma 2	Ve 2	Sa 2	Ma 2	Je 2	Di 2	Ma 2	Ve 2	Lu 2	
Ma 3	Ve 3	Di 3	Me 3	Sa 3	Di 3	Me 3	Ve 3	Lu 3	Me 3	Sa 3	Ma 3	
Me 4	Sa 4	Lu 4	Je 4	Di 4	Lu 4	Je 4	Sa 4	Ma 4	Je 4	Di 4	Me 4	
Je 5	Di 5	Ma 5	Ve 5	Lu 5	Ma 5	Ve 5	Di 5	Me 5	Ve 5	Lu 5	Je 5	
Ve 6	Lu 6	Me 6	Sa 6	Ma 6	Me 6	Sa 6	Lu 6	Je 6	Sa 6	Ma 6	Ve 6	
Sa 7	Ma 7	Je 7	Di 7	Me 7	Je 7	Di 7	Ma 7	Ve 7	Di 7	Me 7	Sa 7	
Di 8	Me 8	Ve 8	Lu 8	Je 8	Ve 8	Lu 8	Me 8	Sa 8	Pour CEJ/COMEN	Je 8	Di 8	
Lu 9	Je 9	Sa 9	Ma 9	Ve 9	Sa 9	Ma 9	Je 9	Di 9	Ma 9	Ve 9	Lu 9	
Ma 10	Ve 10	Di 10	Me 10	Sa 10	Di 10	Me 10	Ve 10	Lu 10	Me 10	Sa 10	Ma 10	
Me 11	Sa 11	Lu 11	Je 11	Di 11	Lu 11	Je 11	Sa 11	Ma 11	Je 11	Di 11	Me 11	
Je 12	Di 12	Ma 12	Ve 12	Lu 12	Ma 12	Ve 12	Di 12	Me 12	Ve 12	Lu 12	Je 12	
Ve 13	Lu 13	Me 13	Sa 13	Ma 13	Me 13	Sa 13	Lu 13	Je 13	Sa 13	Ma 13	Ve 13	
Sa 14	Ma 14	Je 14	Di 14	Me 14	Je 14	Di 14	Ma 14	Ve 14	Di 14	Me 14	Sa 14	
Di 15	Me 15	Ve 15	Lu 15	Je 15	Ve 15	Lu 15	Me 15	Ma 15	Lu 15	Ve 15	Di 15	
Lu 16	Je 16	Sa 16	Ma 16	Ve 16	Sa 16	Ma 16	Je 16	Di 16	Ma 16	Ve 16	Lu 16	
Ma 17	Ve 17	Di 17	Me 17	Sa 17	Di 17	Me 17	Ve 17	Lu 17	Me 17	Sa 17	Ma 17	
Me 18	Sa 18	Lu 18	Je 18	Di 18	Lu 18	Je 18	Sa 18	Ma 18	Je 18	Di 18	Me 18	
Je 19	Di 19	Ma 19	Ve 19	Lu 19	Ma 19	Ve 19	Di 19	Me 19	Ve 19	Lu 19	Je 19	
Ve 20	Lu 20	Me 20	Sa 20	Ma 20	Me 20	Sa 20	Lu 20	Je 20	Sa 20	Ma 20	Ve 20	
Sa 21	Ma 21	Je 21	Di 21	Me 21	Je 21	Di 21	Ma 21	Ve 21	Di 21	Me 21	Sa 21	
Di 22	Me 22	Ve 22	Lu 22	Je 22	Ve 22	Lu 22	Me 22	Sa 22	Lu 22	Ve 22	Di 22	
Lu 23	Je 23	Sa 23	Ma 23	Ve 23	Sa 23	Ma 23	Je 23	Di 23	Ma 23	Ve 23	Lu 23	
Ma 24	Ve 24	Di 24	Me 24	Sa 24	Di 24	Me 24	Ve 24	Lu 24	Me 24	Sa 24	Ma 24	
Me 25	Sa 25	Lu 25	Je 25	Di 25	Lu 25	Je 25	Sa 25	Ma 25	Je 25	Di 25	Me 25	
Je 26	Di 26	Ma 26	Ve 26	Lu 26	Ma 26	Ve 26	Di 26	Me 26	Ve 26	Lu 26	Je 26	
Ve 27	Lu 27	Me 27	Sa 27	Ma 27	Me 27	Sa 27	Lu 27	Je 27	Sa 27	Ma 27	Ve 27	
Sa 28	Ma 28	Je 28	Di 28	Me 28	Je 28	Di 28	Ma 28	Ve 28	Di 28	Me 28	Sa 28	
Di 29	Me 29	Ve 29	Lu 29	Je 29	Ve 29	Lu 29	Me 29	Sa 29	Lu 29	Ve 29	Di 29	
Lu 30	Je 30	Sa 30	Ma 30	Ve 30	Sa 30	Ma 30	Je 30	Di 30	Ma 30	Ve 30	Lu 30	
Ma 31		Di 31	Me 31		Di 31		Ve 31		Me 31	Sa 31		



MERCI