



Présentation de l'année 2024 - 2025

AVEC LE CNRSC, LES PARENTS ET LES NAGEURS

Présentation du Jour



2

1. LES GROUPES DE NAGEURS
2. LES CATÉGORIES D'ÂGES
3. LE MATÉRIEL
4. LES CALENDRIERS PAR CATÉGORIES
5. ÉVÈNEMENT CLUB
6. L'ENGAGEMENT AU CLUB



3

Les groupes compétiteurs

01

**Groupe
Pré-compétition**

(Enfants entre
2013 et moins)

02

**Groupe Avenir
compétition**

(Enfants entre
2013 et moins)

03

**Groupe
Compétition
département
régional**

(Enfants entre 2012
et moins)



Pré-compétition

Entraînements :

Mardi **18h15 – 19h15**

Jeudi **18h15 – 19h15**

Samedi **9h – 10h**

Objectif du groupe sur la saison :

- ❑ Apprentissage des 4 nages,
- ❑ Participation aux compétitions internes,
- ❑ Possibilité d'accès aux compétitions Avenir, Fun cup, en fonction du niveau
- ❑ Engagement des parents au sein du Club.
- ❑ Esprit de groupe.



Avenir compétition

Entraînements :

Lundi 18h30 – 19h30

Mercredi 17h15 – 18h30

Vendredi 18h – 19h15

Objectif du groupe sur la saison :

- ❑ Perfectionnement des 4 nages,
- ❑ Construction d'une logique de performance.
- ❑ Augmentation de la charge d'entraînement,
- ❑ Participation aux compétitions et meetings Avenir, aux sélections interclubs et plus,
- ❑ Engagement du parents au sein du Club, devenir Officiel.
- ❑ Esprit de groupe.



Compétition département régional

Entraînements :

Lundi 18h30 – 20h

Mercredi 17h15 – 18h30

Jeudi 19h15 – 20h30

Vendredi 18h – 20h15

Objectif du groupe sur la saison :

- ❑ Qualification pour les circuits ligue et +
- ❑ Performance des 4 nages,
- ❑ Développement physique du nageur,
- ❑ Augmentation de la charge de travail à l'entraînement, (3 x par semaine mini)
- ❑ Participation aux compétitions, obligation de présence aux interclubs,
- ❑ Implication des parents au sein du Club, devenir Officiel, développement du Chronométrateur en Juge (C au B).
- ❑ Respect de l'entraînement et de ses camarades, encouragement mutuel



Matériel : Vêtements techniques

- ▶ Définition d'un vêtement technique,
- ▶ Toutes combinaisons sont interdites pour les compétitions benjamin et moins :
 - ❖ Saison 2024 : enfants de 2011 et moins
 - ❖ Saison 2025 : enfants de 2012 et moins

ATATION COURSE 2024

Coupe « maillot de bain » autorisée sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées

Couture piquée =>

Coupes « slip de bain » et « short de bain » autorisées sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées

Couture soudée ou collée

Coupe « combinaison » non autorisée

Interdiction de tout maillot avec coutures soudées ou collées

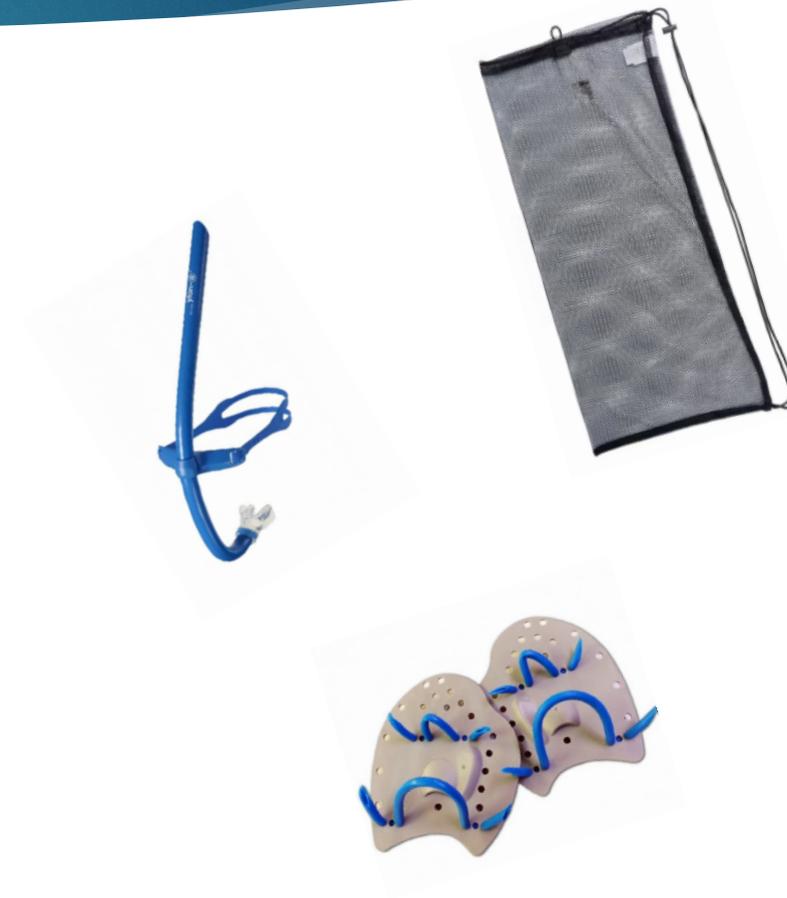
Matériel : Equipements pour les Entraînements

Les obligatoires

- ▶ Bonnet, Lunettes, Maillots de bain, Serviette : La base
- ▶ Gourde : Hydratation obligatoire,
- ▶ Filet : Transport facilité de l'équipement,
- ▶ Tuba Frontale,
- ▶ Palmes, Elastiques de jambes,
- ▶ Plaquettes : Tailles variables selon l'âge,
- ▶ Matériels de secours : si oublis ou défectueux,

Les conseillés

- ▶ Elastiques d'échauffements,
- ▶ Crème anti irritations,



Matériel : Achat boutique en ligne

**Précommande
sur le site
avant le 12 octobre**



Accueil / Boutique

BOUTIQUE DU CLUB

PANIER
Votre panier est vide.

A LA UNE

T-SHIRT CLUB

T-shirt en coton aux couleurs du club, à porter lors de toutes les compétitions. Les commandes se font via le site, et le paiement sera effectué directement auprès des entraîneurs. La commande...

15.00€

T- Shirt Club

T-shirt en coton aux couleurs du club, à porter lors de toutes les compétitions. Les commandes se font via le site, et le paiement sera effectué directement auprès des entraîneurs. La commande doit être passée avant le 12 octobre.

Précommandes ouvertes jusqu'au 12/10/2024
15.00 € TTC
[Lire la suite →](#)

Casquette

Casquette au couleur du club. Les commandes se font via le site, et le paiement sera effectué directement auprès des entraîneurs. La commande doit être passée avant le 12 octobre. *photo non contractuel

Matériel : Equipements pour les Compétitions

Les obligatoires

- ▶ Bonnet, Lunettes, Maillots de bain, Serviette : La base
- ▶ **Gourde : Hydratation obligatoire.**
- ▶ Filet : Transport facilité de l'équipement,
- ▶ **Tenue du club : Tee shirt.**
- ▶ Matériels de secours : si oublis ou défectueux,

Les conseillés

- ▶ Elastiques d'échauffements,
- ▶ Crème anti irritations.



**Marquer le nom de votre
enfant et le nom du club
Sur ses affaires**

Catégorie d'âges 2024

DAMES		CATEGORIES	MESSIEURS	
2015 et après	9 ans et moins	A9	2015 et après	9 ans et moins
2014	10 ans	A10	2014	10 ans
2013	11 ans	A11	2013	11 ans
2012	12 ans	B12	2012	12 ans
2011	13 ans	B13	2011	13 ans
2010	14 ans	J14	2010	14 ans
2009	15 ans	J15	2009	15 ans
2008	16 ans	J16	2008	16 ans
2007	17 ans	J17	2007	17 ans
2006	18 ans	J18	2006	18 ans
2005 et avant	19 ans et plus	SENIORS	2005 et avant	19 ans et plus

Catégorie d'âges 2025

DAMES		CATEGORIES	MESSIEURS	
2016 et après	9 ans et moins	A9	2016 et après	9 ans et moins
2015	10 ans	A10	2015	10 ans
2014	11 ans	A11	2014	11 ans
2013	12 ans	B12	2013	12 ans
2012	13 ans	B13	2012	13 ans
2011	14 ans	J14	2011	14 ans
2010	15 ans	J15	2010	15 ans
2009	16 ans	J16	2009	16 ans
2008	17 ans	J17	2008	17 ans
2007	18 ans	J18	2007	18 ans
2006 et avant	19 ans et plus	SENIORS	2006 et avant	19 ans et plus



Le Calendrier 2024 - 2025

ACCUEIL **INSCRIPTION 2024 / 2025** **LA VIE DU CLUB** ▾ **INFOS PRATIQUES** ▾ **PHOTOS & VIDÉOS** ▾ **CONTACT ET PLAN**

DÉFI DU LAC BLEU **AISANCE AQUATIQUE** ▾ **BOUTIQUE CLUB**

www.CNSRCLUSES.FR

Ecole de natation
Natation Compétition /
Natation Artistique
Natation hivernale / eau libre

De 7 à 99 ans

TARIFS / HORAIRES 2024/2025
Horaires vacances Toussaint 2024
Organigramme
Documents Inscription
Calendrier compétition 2024 2025

SAISON 2024-2025

LES INSCRIPTIONS EN LIGNE SONT **OUVERTES**

S'INSCRIRE AU CLUB

LA BOUTIQUE DU CLUB

T- SHIRT CLUB



14

Le Calendrier 2024 - 2025

➤ Catégorie Avenir



Période 3 : Septembre à Décembre 2024			
Interploufs avenir	Annecy	10-nov-24	demi journée - Matin
Interclubs Départementaux TC	Annemasse	17-nov-24	
Meeting Megève	Megève	23 et 24 nov 2024	4 réunions
Interclubs Départementaux Avenirs challenge avenir	Saint Gervais	01-déc-24	interclub le matin et challenge l'après midi
Open swim de Cham	Chamonix	7 et 8 déc 2024	3 réunions / Avenirs - Benjamins - Juniors - Seniors
Trophée Des Savoies Avenir	Seynod	14 et 15 dec 2024	2 jours (4 réunions)
Période 1 : Janvier à Mars 2025			
Meeting Sprint de Cluses	Cluses	12 janvier 2025	Avenirs / benjamins/Juniors
Circuit avenir 1 fun cup avenir	Seynod	9 février 2025	sur 1 demi journée
Meeting de Mont-Blanc	Saint Gervais	8 ou 9 mars 2025	Avenirs / benjamins / juniors / seniors
Circuit avenir 2 fun cup avenir	Chamonix	23 mars 2025	sur 1 demi journée
Période 2 : Avril à Août 2025			
Meeting Seynod	Seynod	3 et 4 mai 2025	Grille de temps Meeting / Av-Benj-Ju-Se
Circuit avenir 3 fun cup avenir	Cluses	18 mai 2025	l'après-midi à partir de 14h
Coupe Catherine Plewinski	Megève	mai	Catégorie Avenir - Sélections départementales
Circuit Final Avenir	Thonon	21 juin 2025	
Traversée du lac de Passy	Passy	6 juillet 2025	



Le Calendrier 2024 - 2025

> Catégorie Benjamins



Période 3 : Septembre à Décembre 2024			
Open Haute-Savoie	Cluses	20-oct-24	2 réunions - Benj/ ju / se
Championnats des Savoie Benjamins	Annecy	10 et 11 nov 2024	demi journées / Qualificatif France benjamins
Interclubs Départementaux TC	Annemasse	17-nov-24	
Meeting Megève	Megève	23 et 24 nov 2024	4 réunions
FINAL TOUR (50m) Qualification France Benjamins (voir reglement FFN)	St Etienne	30 nov et 1er déc	Voir grille FFN (parcours des Benjamins - Reglement FFN)
Open swim de Cham	Chamonix	7 et 8 déc 2024	3 réunions / Avenirs - Benjamins - Juniors - Seniors
Championnats de France Benjamins B12-B13	Dunkerque	12 et 14 déc 2024	Voir reglement FFN "Parcours des Benjamins"
Championnat des Savoies	Savoie	21 et 22 / 21 ou 22 déc 2024	Benjamins / Juniors / séniors - 1 journée et demi
Période 1 : Janvier à Mars 2025			
Meeting Sprint de Cluses	Cluses	12 janvier 2025	Avenirs / benjamins
Meeting d'Annemasse Agglo	Annemasse	25 et 26 janvier 2025	Grille de temps Meeting / Benj-Ju-Se
Championnat Benjamins	Seynod	9 février 2025	journée/benjamins
Meeting de Mont-Blanc	Saint Gervais	8 et 9 mars 2025	Avenirs / benjamins / juniors / seniors
Championnat Départemental Haute Savoie	Annemasse	23 mars 2025	Benjamins / Juniors / séniors
Période 2 : Avril à Août 2024			
Meeting Seynod	Seynod	3 et 4 mai 2025	Grille de temps Meeting / Av-Benj-Ju-Se
Interclubs Haute-Savoie Benjamins / Juniors	Annecy	8 juin 2025	Benjamins / Juniors
Coupe de France Départements		14 et 15 juin 2025	Compétition par equipe Catégorie Benjamins
Championnat Haute Savoie Benjamins/ juniors/seniors	Thonon-les-Bains	22 juin 2025	
Web confrontation Finalité Ligue Benjamins B12-B13	A déterminer	28 et 29 juin 2025	Voir grille ligue AURA
Traversée du lac de Passy	Passy	6 juillet 2025	
Traversée Rives Paille	Thonon-les-Bains	20 juillet 2025	

Le Calendrier 2024 - 2025

> Catégorie Juniors Séniors



Période 3 : Septembre à Décembre 2024			
Open Haute-Savoie	Cluses	20-oct-24	2 réunions - Benj/ ju / se
Interclubs Départementaux TC	Annemasse	17-nov-24	Toutes Catégories
Open swim de Cham	Chamonix	7 et 8 déc 2024	3 réunions / Avenirs - Benjamins - Juniors - Seniors
Championnat des Savoies	Savoie	21 et 22 / 21 ou 22 dec 2024	Benjamins / Juniors / séniors - 1 journée et demi
Période 1 : Janvier à Mars 2025			
Meeting Sprint de Cluses	Cluses	12 janvier 2025	Avenirs / benjamins / juniors / seniors
Meeting Ligue AURA de préparation J14 et + Jaune	A déterminer	18 et 19 janvier 2025	Grilles "Meteting de Préparation"
Meeting d'Annemasse Agglo	Annemasse	25 et 26 janvier 2025	Grille de temps Meeting / Benj-Ju-Se
Meeting Ligue AURA "Etape de Qualification" J14 et + Vert	A déterminer	14 -16 fevrier 2025	Grilles "Meteting de Qualification"
Meeting de Mont-Blanc	Saint Gervais	8 et 9 mars 2025	Avenirs / benjamins / juniors / seniors
Championnat Départemental Haute Savoie	Annemasse	22 mars 2025	Benjamins / Juniors / séniors
Web confrontation Championnats de ligue AURA printemps J14 et +	A déterminer	28 au 30 mars 2025	Grille championnats de ligue AURA Juniors et +
Période 2 : Avril à Août 2025			
Meeting Seynod	Seynod	3 et 4 mai 2025	Grille de temps Meeting / Av-Benj-Ju-Se
Meeting Ligue AURA "Etape de Qualification" J14 et + Jaune	A déterminer	7 au 8 juin 2025	Grilles "Meteting de Qualification"
Interclubs Haute-Savoie Benjamins / Juniors	Annecy	a confirmer /06/2024	Benjamins / Juniors
Championnat Haute Savoie Benjamins/juniors/ seniors	Thonon	22 juin 2025	Benjamins / Juniors /seniors
Championnat des Savoies	Annemasse	29 juin 2025	Juniors/seniors
Web confrontation Championnats de ligue AURA été J14 et +	A déterminer	4 au 6 juillet 2025	Grille championnats de ligue AURA Juniors et +
Traversée du lac de Passy	Passy	6 juillet 2025	
Championnats Open d'été	A déterminer	15 au 20 juillet 2025	Voir Grille de Qualification FFN (date limite de qualification: 8 juillet 2024)
Traversée Rives Paille	Thonon-les-Bains	20 juillet 2025	

Le Calendrier 2024 - 2025

STAGE Cluses

Vacances Toussaint
2e semaine février
Vacances Avril

Entraînements
en plus les matins
10h /11h 30

+

Entraînements habituels



17

STAGE Megeve :

24 février au 28 février

Tarif environ 200 €



Pour un suivit correcte:

Avoir un adresse mail actif, beaucoup de renseignement sont envoyés ainsi.

Les Convocations sont envoyées dessus.

Groupe WhatsApp : Chaque groupe possède un. Afin de pouvoir organisé les covoiturages ou donner d'autres infos.

Dans ceux-ci doit se trouver un parent et le nageur correspondant si téléphone.

Adresse mail Entraîneur:

Arnaud: coach.cnsrc@orange.fr 06 59 28 83 34

Florent : Flobessiere@hotmail.com 06 71 23 78 85



Avenir compétition 2024/2025

Groupe WhatsApp



CNSRCluses dep reg

Groupe WhatsApp





20

Le Calendrier 2024 - 2025

> Évènement Club

Compétition FFN

Dimanche 20 octobre
Cluses

Parent :

Mise en place
Chronométrer
Chambre d'appel
Buvette

Coupe Sprint
Dimanche 12 janvier
Cluses

Dimanche 18 mai 2025
Cluses

Le Calendrier 2024 - 2025

➤ Évènement Club

15 et 16 mars 2025

Parent :

Mise en place
Chronométrer
Chambre d'appel
Buvette



21

DÉFI DU LAC BLEU

MORILLON
74 - HAUTE-SAVOIE

15 ET 16 MARS
2025

www.defilacbleu.fr

NATATION en EAU LIBRE et GLACÉE
initiations à la baignade en eau froide
50 m - 100 m - 150 m - 250 m - 700 m - 1 000 m
relais 4 x 50 m - 4 x 150 m

Fédération Française NATATION

CLUB NAUTIQUE des Scouts de la Région de Cluses

Le Calendrier 2024 - 2025

➤ Évènement Club

Fête du club, fin juin

Parent :

Mise en place
Animation
Buvette

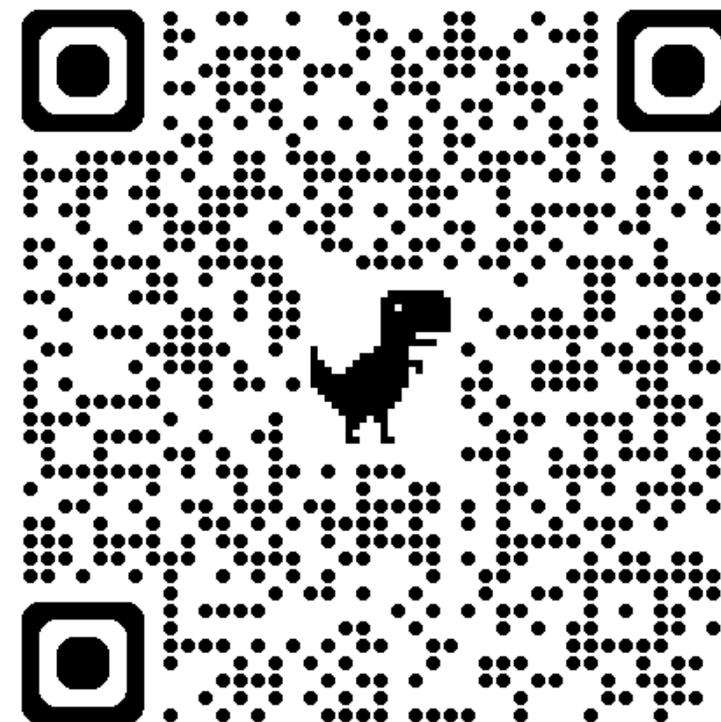




Le Calendrier 2024 - 2025

Devenir Bénévoles

The screenshot shows the website's navigation bar with the following links: ACCUEIL, INSCRIPTION 2024 / 2025, LA VIE DU CLUB, INFOS PRATIQUES, PHOTOS & VIDÉOS, CONTACT ET PLAN, DÉFI DU LAC BLEU, AÏSANCE AQUATIQUE, BOUTIQUE CLUB, and DEVENIR BÉNÉVOLE (highlighted in a blue button). Below the navigation is a large banner for the swimming school with the text: "Ecole de natation", "Natation Compétition / Loisir", "Natation Artistique", and "Natation hivernale / eau libre". To the right of the banner, it says "De 7 à 99 ans". Below the banner, there are two main sections: "SAISON 2024-2025" with the text "LES INSCRIPTIONS EN LIGNE SONT OUVERTES" and a blue button "S'INSCRIRE AU CLUB"; and "LA BOUTIQUE DU CLUB" featuring a "T-SHIRT CLUB" with an image of a black t-shirt. At the bottom left, there is a "DERNIÈRES NEWS" section with a post titled "VACANCES DE TOUSSAINT" published on 26 sept. 2024 by Arnaud FRESNEL, with a comment count of 0.



CNSR CLUSES

DEVENIR OFFICIEL FFN



QU'EST CE QU'UN OFFICIEL ?

L'officiel est à la natation ce que les arbitres sont au football.

Sans eux, pas de match, pas de compétition !



POURQUOI DEVENIR OFFICIEL ?

- C'est un moyen de d'**accompagner votre enfant** dans son activité, de mieux en comprendre le fonctionnement.

- C'est une opportunité de **rencontres et d'échanges** avec d'autres parents.

- **Les clubs sont tenus** de mettre à disposition des organisateurs sous peine d'amende, un nombre déterminé d'officiels suivant le type de compétition et le nombre de nageurs engagés.

- Tous les officiels sont **bénévoles.**



QUI PEUT ÊTRE OFFICIEL ?

Toute personne qui aime travailler avec les jeunes sportifs, qui désire apprendre les rudiments et les règlements qui régissent les compétitions de natation peut devenir officiel.

Les stages théoriques de formation se déroulent en début de la saison et aussi selon **les différentes disponibilités de chacun**. Vous êtes toujours les bienvenus.

Les stages de formation sont **gratuits**.



OFFICIEL C, LES CHRONOS !

Officiel C :

il assure les fonctions de chronométreur.

Conditions :

- Etre licencié,
- Avoir au moins 14 ans et
- Réussir l'examen d'officiel C

Epreuve pratique :

Participer à une compétition en tant que chronométreur stagiaire, et chronométrer le temps final d'au moins 40 courses.



OFFICIEL B, LE JUGE DE VIRAGES.

Officiel B :

Il assure les fonctions de chronométreur, juge à l'arrivée ou contrôleur de virages

Conditions :

- Etre licencié,
- Avoir au moins 16 ans
- Réussir l'examen d'officiel B.

Théorique :

Examen d'une heure environ, correspondant à un contrôle des connaissances sur les fonctions d'officiel B et les règlements qui les régissent. Les candidats devront répondre aux 30 questions des questionnaires d'OFFICIEL « B ». Seules 6 mauvaises réponses seront tolérées.

Epreuves pratiques :

Chronométrage (si le candidat n'est pas déjà officiel C), juge d'arrivée et contrôleur de virages sur 20 courses.



OFFICIEL A, LE CHEF DE LA COMPÉTITION

Officiel A :

Il assure les fonctions de juge-arbitre, starter, superviseur, mais aussi, le cas échéant, l'une des fonctions dévolues à l'officiel B, voire à l'officiel C.

Conditions :

- Etre licencié.
- Avoir au moins 18 ans.
- Titulaires depuis 2 saisons au moins du titre d'officiel « B ».

Théorie :

Examen d'une durée d'une heure, correspondant à un contrôle des connaissances sur les fonctions d'officiel A et les règlements qui les régissent.

Epreuves pratiques :

Juge arbitre, starter, juge de nage superviseur/ secrétariat de la compétition.



DEVENIR BÉNÉVOLES AU CNSR CLUSES

- Pour l'organisation des compétitions.
- Pour l'organisation d'événements.
- Pour rencontrer d'autres bénévoles.
- Pour faire vivre le club de vos enfants.



Pas de bénévoles = pas de Club



32

Mémo



Rappel
du règlement intérieur



A noter : l'assemblée
générale obligatoire

**Mercredi 4 Décembre
2024**



Conclusion

Merci de votre attention

Belle année à tous,
Sportivement.