

# PÔLES D'EXCELLENCE

## © PREAMBULE :

- Dans le cadre de la stratégie de développement de la natation marocaine et dans un souci d'instaurer un suivi permanent des nageurs présentant un potentiel technique certain, la Fédération Royale Marocaine de Natation a mis en place quatre « pôles d'excellence ».
- Ces Pôles vont répondre aux besoins de la préparation des nageurs d'élite nationale et les aider à atteindre leurs objectifs. Ils constituent le réservoir d'alimentation des équipes nationales de Natation.
- Comme moyen d'adéquation entraînement / études, les pôles permettent de concilier la vie sportive et extra-sportive en assurant le suivi permanent de chaque nageur.
- Ces structures regroupent les nageurs marocains d'une région ou d'une ville qui ont réalisé les temps indiqués sur les grilles relatives aux pôles.
- Ils seront Pilotés par les responsables techniques et en liaison avec le coordonateur de la commission des techniciens, ils mettront et veilleront à l'application des orientations de la politique sportive de la FRMN.
- Le dispositif mis en place doit favoriser l'émergence d'une dynamique régionale, nationale et voir internationale.

### Pôles d'Excellence

#### Coordonateur

**Noureddine HAOUATI**

[haouatinoureddine@gmail.com](mailto:haouatinoureddine@gmail.com)

06 61 72 42 88

#### **Pôle de Meknès**

Piscine couverte CODM

Bassin de 25m

Responsable :

**AKIL Abdellatif**

[abdou\\_akil@hotmail.com](mailto:abdou_akil@hotmail.com)

06 66 50 45 56

#### **Pôle de Casablanca**

Piscine du complexe Med V

Bassin de 50m

Responsables :

**RACHIDI Med**

[rachidi69@yahoo.fr](mailto:rachidi69@yahoo.fr)

06 61 51 22 25

**FIRAS Abderrazak**

[abdou.firas@gmail.com](mailto:abdou.firas@gmail.com)

06 63 87 78 13

#### **Pôle de Rabat**

Piscine Institut My Rachid  
et Piscine du centre des FAR

Bassin de 50m

Responsables :

**MARSSOUL Abderrazak**

[marsoulwacnat@hotmail.com](mailto:marsoulwacnat@hotmail.com)

06 61 97 64 66

**BEKKAOUI Abderrahmane**

[bekkoui\\_ilyas@hotmail.com](mailto:bekkoui_ilyas@hotmail.com)

06 71 79 55 31

#### **Pôle de Fès**

Piscine couverte Adarissa

Bassin de 25m

Responsable :

**HAOUATI Noureddine**

[haouatinoureddine@gmail.com](mailto:haouatinoureddine@gmail.com)

06 61 72 42 88

© **Pour qui ? :**

Tout nageur marocain ayant réalisé le temps requis sur les grilles relatives au pôle, en fonction de l'âge, sexe et la nage.

© **Comment y accéder ? :**

Etre marocain, âgé à partir de 13ans.

Avoir réalisé le temps requis sur les grilles d'accès aux pôles.

La rentrée aux Pôles est ouverte dans les deux sens (entrée et sortie), pour l'entrée c'est immédiate et pour la sortie on donne un délai.

© **Comment fonctionnent-ils ? :**

**Les responsables des pôles veilleront :**

\* Sur le plan administratif :

- Listing des nageurs du pôle,
- CV, coordonnés et palmarès sportif de chaque nageur et encadreur,
- Planning des séances d'entraînements,
- Fiches de présence et de suivi,
- Rapports hebdomadaires et périodiques,

\* Sur le plan sportif :

- Elaboration des plannings et planification des entraînements,
- Evaluations : technique, physique, physiologique, biomécanique....
- Avoir un outil informatique de suivi et quantification des entraînements.

\* Sur le plan médical :

- Bilans médicaux,
- Coordination avec le staff technique,
- Sensibilisation sur l'hygiène du nageur et les produits dopants,
- La récupération du nageur
- Sensibilisation sur la diététique et l'alimentation des nageurs.

**Le coordonnateur des pôles, en sa qualité d'interlocuteur des responsables de la FRMN, se chargera de :**

- Participer au suivi de tous les nageurs en coordination avec les responsables des pôles.
- Participer en coordination avec les responsables des Pôles à l'organisation de stages de regroupement en faveur des nageurs sélectionnés.

## © **Objectifs :**

### \* Sur le plan régional :

- Rehausser le niveau régional et par conséquent le niveau national.
- Préparer les nageurs du haut niveau.
- Trouver une adéquation optimale natation/études.

### \* Sur le plan national :

- Préparer les différentes sélections nationales pour les échéances futures.
- Réaliser de bonnes performances durant les compétitions cibles.
- Généraliser l'adéquation natation/études.

### \* Sur le plan international :

- Offrir aux nageurs marocains de haut niveau évoluant au Maroc, les meilleures conditions de pratiques.

## © **Règlement :**

- Les convocations des nageurs sélectionnées sont adressées aux responsables des clubs,
- La confirmation d'adhésion aux pôles doit parvenir à la FRMN dans le délai prescrit,
- Seuls les nageurs admis aux pôles bénéficieront des conditions de pratique,
- Le nageur doit signer un contrat avec la FRMN l'engageant à respecter le règlement intérieur des pôles.  
(Pour les mineurs, la signature des parents ou du responsable légal est obligatoire)
- Le nageur doit faire preuve d'un « esprit sportif » qui implique le respect de soi-même, des autres nageurs et des responsables.
- La FRMN, et selon ses moyens, s'engage à offrir les meilleures conditions de pratiques aux nageurs en tenant compte de leur scolarité.

## © **Les indicateurs de suivi et de réussite :**

- Amélioration des performances des nageurs des pôles..
- Participation et bonne représentativité du Maroc durant les compétitions internationales cibles.
- Réaliser le temps requis de l'âge postérieur.
- Avoir quelques nageurs des pôles dans l'effectif du haut niveau.

## © **Les Besoins :**

### \* Sur le plan administratif :

- Un PC Portable avec connexion internet.
- Une Imprimante.
- GSM.

### \* Sur le plan sportif :

- Disponibilité de la piscine.
- Disponibilité d'une salle pour le renforcement musculaire.
- Horaire en fonction de la disponibilité des nageurs.
- Equipements des nageurs et entraîneurs.
- Matériel d'entraînement individuel des nageurs.
- Matériel pédagogique : vidéo, photo...
- Moyens financiers de motivation.

### \* Sur le plan médical :

- Convention avec un centre médico-sportif.
- Désignation d'un médecin pour chaque pôle.

## © **GRILLE DE SELECTION :** (voir la grille ci-joint)

- C'est une grille à base des minimas des Jeux Olympiques des Jeunes (**J.O.J**) avec un pourcentage de progression évoluant avec l'âge du nageur.
- A partir de la saison 2010-2011, une deuxième grille basée sur les temps du bassin de 25 m sera établie.

# GRILLE DE SELECTION AUX PÔLES D'EXCELLENCE

Saison Sportive : 2009-2010

		EQUIPE A JOJ	EQUIPE B JOJ	EQUIPE 23 ans +	EQUIPE 22 ans	EQUIPE 21 ans	EQUIPE 20 ans	EQUIPE 18 -19	EQUIPE 17 ans	EQUIPE 16 ans	EQUIPE 15 ans	EQUIPE 14 ans	EQUIPE 13 ans
		Naissance →		-87	88	89	90	91-92	93	94	95	96	97
SEXE	NAGES	MINIMA JOJ -A-	MINIMA JOJ -B-	MINIMA 0% B	MINIMA 2.5% B	MINIMA 5% B	MINIMA 7.5% B	MINIMA 10% B	MINIMA 12.5% B	MINIMA 15 % B	MINIMA 17.5% B	MINIMA 20% B	MINIMA 25 % B
<b>MESSEURS</b>	50 NL	00:23.13	00:24.29	00:24.29	00:24.90	00:25.50	00:26.11	00:26.72	00:27.32	00:27.93	00:28.54	00:29.14	00:30.36
	100 NL	00:50.95	00:53.50	00:53.50	00:54.84	00:56.18	00:57.51	00:58.85	01:00.18	01:01.52	01:02.86	01:04.20	01:06.87
	200 NL	01:52.53	01:58.16	01:58.16	02:01.11	02:04.07	02:07.02	02:09.97	02:12.93	02:15.88	02:18.83	02:21.79	02:27.70
	400 NL	03:58.01	04:09.91	04:09.91	04:16.16	04:22.41	04:28.65	04:34.90	04:41.15	04:47.40	04:53.64	04:59.89	05:12.39
	1500 NL	15:45.12	16:32.38	16:32.38	16:57.19	17:22.00	17:46.81	18:11.61	18:36.42	19:01.23	19:26.04	19:50.85	20:40.47
	100 DOS	00:57.07	00:59.92	00:59.92	01:01.42	01:02.92	01:04.41	01:05.92	01:07.41	01:08.91	01:10.41	01:11.91	01:14.90
	200 DOS	02:03.91	02:10.11	02:10.11	02:13.36	02:16.62	02:19.87	02:23.12	02:26.37	02:29.62	02:32.87	02:36.13	02:42.63
	100 BR	01:03.72	01:06.91	01:06.91	01:08.58	01:10.26	01:11.93	01:13.60	01:15.27	01:16.94	01:18.61	01:20.29	01:23.63
	200 BR	02:18.37	02:25.29	02:25.29	02:28.92	02:32.55	02:36.19	02:39.82	02:43.45	02:47.08	02:50.71	02:54.35	03:01.61
	100 PAP	00:54.71	00:57.45	00:57.45	00:58.89	01:00.32	01:01.76	01:03.19	01:04.63	01:06.06	01:07.50	01:08.93	01:11.81
	200 PAP	02:01.79	02:07.88	02:07.88	02:11.08	02:14.27	02:17.47	02:20.67	02:23.86	02:27.06	02:30.26	02:33.46	02:39.85
	200 QN	02:05.65	02:11.93	02:11.93	02:15.23	02:18.53	02:21.82	02:25.13	02:28.42	02:31.72	02:35.02	02:38.32	02:44.92
	400 QN	04:27.44	04:40.81	04:40.81	04:47.83	04:54.85	05:01.87	05:08.89	05:15.91	05:22.93	05:29.95	05:36.97	05:51.02
<b>DAMES</b>	50 NL	00:26.32	00:27.64	00:27.64	00:28.33	00:29.02	00:29.71	00:30.40	00:31.09	00:31.78	00:32.47	00:33.16	00:34.54
	100 NL	00:57.17	01:00.03	01:00.03	01:01.53	01:03.03	01:04.53	01:06.03	01:07.53	01:09.03	01:10.53	01:12.03	01:15.04
	200 NL	02:03.47	02:09.64	02:09.64	02:12.88	02:16.12	02:19.36	02:22.61	02:25.85	02:29.09	02:32.33	02:35.57	02:42.05
	400 NL	04:20.05	04:33.05	04:33.05	04:39.88	04:46.70	04:53.53	05:00.36	05:07.18	05:14.01	05:20.84	05:27.66	05:41.32
	800 NL	08:54.04	09:20.74	09:20.74	09:34.76	09:48.78	10:02.80	10:16.82	10:30.83	10:44.85	10:58.87	11:12.89	11:40.93
	100 DOS	01:03.86	01:07.05	01:07.05	01:08.73	01:10.40	01:12.08	01:13.76	01:15.43	01:17.11	01:18.79	01:20.46	01:23.82
	200 DOS	02:17.38	02:24.25	02:24.25	02:27.86	02:31.46	02:35.07	02:38.67	02:42.28	02:45.89	02:49.49	02:53.10	03:00.31
	100 BR	01:11.43	01:15.00	01:15.00	01:16.87	01:18.75	01:20.62	01:22.50	01:24.38	01:26.25	01:28.13	01:30.00	01:33.75
	200 BR	02:33.40	02:41.07	02:41.07	02:45.10	02:49.12	02:53.15	02:57.18	03:01.20	03:05.23	03:09.26	03:13.28	03:21.34
	100 PAP	01:01.43	01:04.50	01:04.50	01:06.11	01:07.73	01:09.34	01:10.95	01:12.56	01:14.18	01:15.79	01:17.40	01:20.63
	200 PAP	02:15.42	02:22.19	02:22.19	02:25.74	02:29.30	02:32.85	02:36.41	02:39.96	02:43.52	02:47.07	02:50.63	02:57.74
	200 QN	02:19.97	02:26.97	02:26.97	02:30.64	02:34.32	02:37.99	02:41.67	02:45.34	02:49.01	02:52.69	02:56.36	03:03.71
400 QN	04:55.06	05:09.81	05:09.81	05:17.56	05:25.30	05:33.05	05:40.79	05:48.54	05:56.28	06:04.03	06:11.78	06:27.27	

