

# CLUB D'ACCESSION HAUT-NIVEAU

## ALLIANCE DIJON NATATION



© RozennKrebel



RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE



# LE CENTRE D'ACCESSION ET DE FORMATION



©RozennKrebel

Le Centre d'Accession et de Formation est une structure du Projet de Performance Fédéral de la Fédération Française de Natation.

Il a pour vocation d'accueillir des sportifs à fort potentiel désireux de tenter l'expérience vers le Haut-Niveau.

## Les missions sportives du Centre d'Accession et de Formation sont :

- Permettre aux nageurs inscrits au Centre d'Accession et de Formation de bénéficier de conditions permettant l'accès aux Equipes de France Jeunes et d'y performer. Ceci restant une étape en vue de l'accès aux compétitions internationales Seniors
- De s'inscrire dans le double projet sportif et scolaire au centre du fonctionnement de la structure
- D'assurer aux nageurs, de par la qualité des apprentissages, une intégrité physique et psychologique tout au long de leur appartenance au Club d'Accession et de Formation
- L'ensemble des actions (séquences d'entraînements, stages, compétitions) visent à développer et renforcer l'autonomie des nageurs et leur capacité à mener à bien leur projet sportif

## Nous développons donc un triple projet :

- Projet sportif autour de la performance
- Projet scolaire, atteinte des diplômes recherchés
- Projet personnel et éducatif

La cotisation pour intégrer le CAF (Centre d'Accession et de Formation) est de 315€.

# LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

Un réseau d'accompagnement sportif, scolaire et médical est mis en place pour faciliter les conditions de travail et de réussite du nageur.

En intégrant le Centre d'Accession et de Formation, le nageur s'inscrit réellement dans le parcours qui doit l'amener plus tard vers l'excellence. Il est ainsi important qu'il puisse avoir les conditions optimales au sein du Centre d'Accession et de Formation de Dijon.

En contrepartie, le nageur doit se positionner en vrai acteur du projet, il pourra s'appuyer sur les dispositifs mis en place par la structure et l'encadrement.

L'effectif actuel du Centre d'Accession et de Formation se compose de jeunes nageuses et nageurs sur liste Espoir et sur listes ministérielles de Haut-Niveau (jeunes et Seniors).

L'objectif est d'être en conformité avec le cahier des charges fédéral concernant les conditions d'admission des sportifs.

## Les référents

- Coordinateur administratif ligue BFC (CTS) :  
Eric REBOURG [ericrebourg@gmail.com](mailto:ericrebourg@gmail.com)
- Responsable du centre de formation :  
Aurélien GABERT [aurelien.gabert@dijonnatation.com](mailto:aurelien.gabert@dijonnatation.com)



# LES STRUCTURES

## Piscine Olympique du Grand Dijon (bassins de 50m x 25m)

Salle de musculation, salle de fitness, unité de récupération

Accès DiviaMobilités : Tram : T1 – arrêt « piscine olympique » / Bus : B16 – arrêt « piscine olympique »



## CREPS de Bourgogne Dijon

Espace force, espace forme, piste d'athlétisme, hébergement des sportifs à proximité directe de la Piscine Olympique



# LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

JOURS	HORAIRES	TYPES DE SEANCES	BASSIN
LUNDI	7h - 9h30	Echauffement à sec + natation	50m
	16h30 - 19h30	Natation + musculation	50m
MARDI	7h - 9h30	Echauffement à sec + natation	50m
	16h30 - 19h30	Natation + PPG	25m
MERCREDI	7h - 9h30	Repos	50m
	14h - 17h30	Natation + musculation	50m
JEUDI	7h - 9h30	Echauffement à sec + natation	50m
	16h30 - 19h30	Natation + PPG	50m
VENDREDI	7h - 9h30	Echauffement à sec + natation	50m
	16h30 - 19h30	Natation + Musculation	50m
SAMEDI	8h - 10h	Natation	50m
	10h - 11h	Travail à sec	-

## Les requis

S'entraîner au minimum 9 fois par semaine en natation.

Deux à trois séances de musculation programmées en fonction des emplois du temps des lycéens et lycéennes.

Participer aux compétitions pour lesquelles un engagement est pris en début d'année.

Participer aux stages à Dijon et à l'extérieur durant les vacances scolaires.



# L'HEBERGEMENT



Une offre personnalisée à proximité directe des établissements scolaires et des lieux d'entraînement

- Creps Dijon Bourgogne :  
Tout au long de la saison à partir de 4 500€ / an
- Lycée Jean-Marc BOIVIN (Chevigny-St-Sauveur) :  
A partir de 1 600€ / an



# LA SURVEILLANCE MEDICALE

Le suivi médical réglementaire est réalisé au CREPS de Bourgogne, à Dijon.

Le kinésithérapeute reçoit une fois par semaine les nageurs à son cabinet en fonction des horaires d'entraînement.

Des rendez-vous sont organisés en collaboration avec la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) sur les thèmes du dopage, des violences psychologiques et du bien-être.

Des actions plus poussées peuvent alors être proposées aux jeunes nageur(se)s qui en ressentent le besoin ou dont l'équipe accompagnante estime qu'il / elle en a besoin.

**Une équipe dédiée accompagne les nageurs tout au long de la saison**



# L'ALLIANCE DIJON NATATION



© Rozenn Krebel

Contact : Alliance Dijon Natation

Allée de Ribeauvillé 21000 DIJON

Tél : 03 80 66 55 62

Mail : [contact@dijonnatation.com](mailto:contact@dijonnatation.com)

Site : [www.dijonnatation.com](http://www.dijonnatation.com)



Facebook : Alliance Dijon Natation



Instagram : @dijonnatation



LinkedIn : Alliance Dijon Natation

# LES PARTENAIRES DE L'ADN

## Ils nous font confiance

Voici les partenaires qui s'engagent et qui soutiennent l'ADN vers le chemin de la confiance en participant à une réussite collective :



En savoir plus sur : [www.dijonnatation.com](http://www.dijonnatation.com)