

CERCLE DES NAGEURS DE CAPDENAC

RAPPORT D'ASSEMBLEE GENERALE SAISON 2021/2022

Date : Vendredi 21 octobre 2022 de 20H00 à 21H00

Lieu : Salle du centre d'animation Culturelle (CAC)

Rue Albert Andrieu

12 700 Capdenac Gare



RAPPORT MORAL / D'ACTIVITE

La saison 2021-2022 a été marquée par plusieurs événements notables :

- Nous avons pu nager toute la saison, pas de fermeture des bassins pour cause de COVID, pas de travaux de rénovation du bassin.
- Nous avons Clémentine, Maitre nageuse du Club (Mise à disposition via GEPSL 12) qui était présente sur la totalité des créneaux horaires + Ludovic Cournac et Vincent Fau pour assurer l'encadrement sportif du club.
- Reprise des compétitions de natation et participation aux compétitions départementales et Régionales.
- Réalisation d'un stage Multisport pendant les vacances scolaires avec le club de Rugby (avec licences J'apprends à Nager)
- Des actions avec le club de natation de Figeac ont été initiées :
 - Accueil des nageurs de Capdenac au club de Figeac avec une cotisation simple sans licence et inversement accueil des Nageur de Figeac à Capdenac sur le même principe.
 - Intégration de quelques nageurs de Capdenac au stage de printemps de Figeac qui n'était pas complet.
 - Stand Commun aux Forums des associations de Figeac et Capdenac pour expliquer le principe du club d'hiver et d'été ainsi que les 2 bassins La Loco et le Surgié.
- Création d'un site internet pour le club et mise en service cet été :
 - <https://www.cerclledesnageursdecapdenac.com/>
 - Inscription en ligne
 - Paiement par CB
 - Base de données Adhérents
 - Comptabilité
 - Publication de News, Evènements
- Recherche de volontaires pour devenir Bénévole au club et permettre un renouvellement des membres du bureau et conseil d'administration et relancer des activités de développement du Club. Quelques personnes identifiées, Aurélien Frechet (volontaire pour être trésorier), Joris Delamare pour une aide ponctuelle ... mais nous avons besoins de plus de monde.
- Création du projet de développement du club. Certains points mineurs de ce projet sont à reformuler pour bien clarifier que le club reste exclusivement sur une pratique sportive de la natation telle quelle est organisée par la FFN et que le projet ne prévoit pas de mettre en place des activités qui sont prisent en charge directement par le Grand Figeac.

- Actualisation du tarif des licences pour la saison 2022 – 2023 :
 - Rendre lisible la part Club et la part licence
 - La part Club passe à 150 € pour l'ensemble des groupes



Saison 2022 – 2023

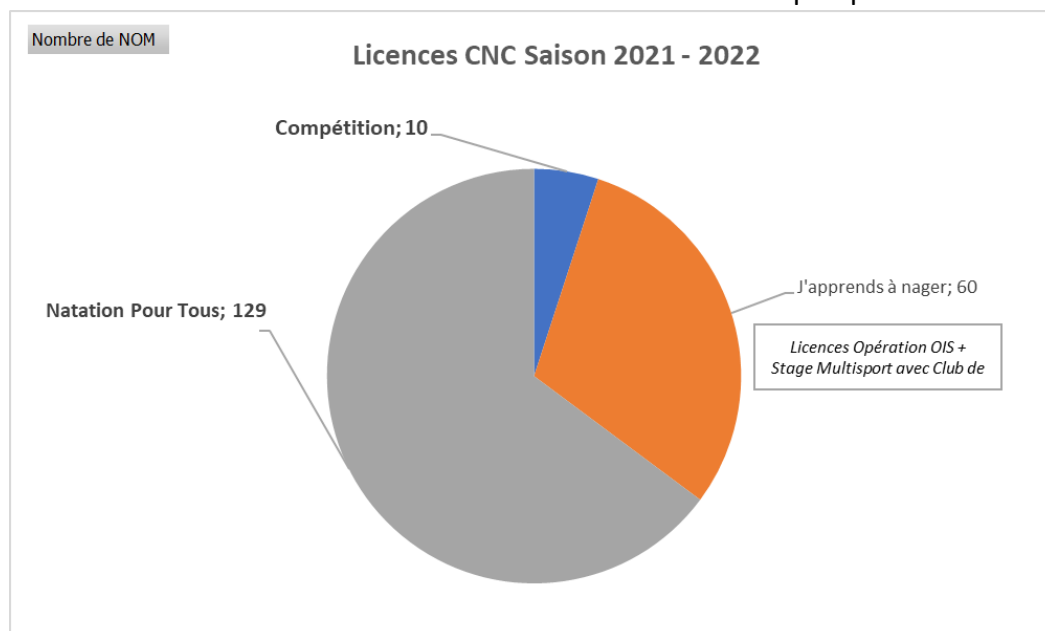
Catégories	Age	Tarifs Licences	Début des activités
Sauv' Nage <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 6 ans	177 € <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	21 septembre
Pass' Sport <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 8 ans	177 € <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	21 septembre
Pass' Compétition <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 10 ans	177 € <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	21 septembre
Loisir <i>Jeunes</i>	Dès 12 ans	177 € <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	21 septembre
Compétition <i>Avenir Jeunes et juniors</i>	Dés de 12 ans	205 € <i>Club 150 € + FFN 55 €</i>	12 septembre
Adultes Loisir	+ de 18 ans	165 € <i>Club 150 € + FFN 15 €</i>	12 septembre
Adultes Compétition <i>Compétition Maitres</i>	+ de 18 ans	205 € <i>Club 150 € + FFN 55 €</i>	12 septembre

-
- Proposition de projet dans le cadre du PSF auprès de la FFN et obtention d'une subvention de 2 600€ pour 4 actions à mener sur la saison 2022 – 2023 :
 - Mise en place d'actions de lutte contre les discriminations, le harcèlement et les violences (incivilités et violences sexuelles)
 - Mise en place d'actions d'apprentissage de la natation à destination d'un public jeune en lien avec l'ENF et/ou Eveil Aquatique
 - Soutien à la mise en œuvre des animations : Nagez Grandeur Nature, Beach Water-Polo, Eau Libre promotionnelle
 - Formation - Soutien au financement de la formation PSE1 et BNSSA des jeunes non-salariés
- Reprise des discussions avec le Grand Figeac pour obtenir des créneaux horaires supplémentaires afin de pouvoir assurer le développement de l'école de natation qui va augmenter en effectif année après année et arriver à maintenir des conditions acceptables pour les entraînements de l'ensemble des groupes et si possible ne pas refuser des inscriptions. Bonne nouvelle, le Grand Figeac vient d'accepter les 2 heures supplémentaires.
- En fin de saison, nous avons aussi eu le départ de Clémentine qui a eu l'opportunité de trouver un poste à temps complet. Ce départ a confronté le club à la difficulté actuelle et généralisée de trouver des maitres-nageurs. Une solution a pu être trouvée grâce à Cécile et Delphine qui viennent compléter l'équipe d'encadrement Sportif avec Ludo et Vincent. Grâce à cette équipe de 4 personnes nous pouvons depuis début octobre nager sur l'ensemble des créneaux du club.

Il rester à trouver une solution pour les périodes des congés scolaires où nous ne pouvons pour le moment assurer que partiellement les créneaux alloués au club.

- Bilan des licences :

- Saison 2021-2022 : Environ 140 licences CNC sur la + quelques cotisations du CNF



- Saison 2022 – 2023 : 143 adhésions

RAPPORT SPORTIF

Le groupe compétition était composé 8 nageuses dont 2 venant du club de Figeac :

Neela Portero – Océlia Portero – Lola Grimal – Manon Maruejols – Océane Dupuy-Taurines – Lila Venon – Faustine Bouygues – Marion Lagarrigue

CATEGORIE	JEUNE 3 (2009)	JUNIOR 1 (2008)	JUNIOR 2 (2007)	JUNIOR 3 (2006)	JUNIOR 4 (2005)
EFFECTIFS	1	0	2	3	2

Les entrainements avaient lieu les Lundis 18h – 19h45, les mercredis 17h30 – 20h00 et les vendredis 18h30 – 19h45. Une PPG (renforcement musculaire) une fois/semaine les mercredis. Pendant les vacances scolaires les entrainements étaient programmés du lundi au vendredi de 13h – 15h.

Objectifs du groupe :

CONTENU PEDAGOGIQUE : PHYSIQUE et TECHNIQUE

- Mettre l'emphasis sur le conditionnement physique général et équilibré
- Mettre la priorité sur l'entraînement aérobie: travail sur différent type de série
 - travail continu distance longue
 - Fractionné
 - Pyramide
 - Fartleack ⇒ variation de la vitesse
 - Interval training
- Commencer l'entraînement de force (renforcement à sec et dans l'eau)
- Concentrer sur la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne vertébrale et des chevilles
- Continuer l'entraînement de la souplesse
- Continuer le travail de vitesse
- Plus de développement et de consolidation des habiletés spécifiques à la natation
- Inclure une approche individualisée pour traiter des points forts et des points faibles
- Faire du conditionnement physique intense spécifique à l'épreuve et individualisé
- Continuer à développer la stabilité des épaules, des coudes, du tronc, de la colonne

vertébrale et des chevilles

- développement de la VMA – PMA
- négative split => série vitesse croissante avec les distances dégressives
- Intermittant => effort court avec durée de récupération égale au temps d'effort
- Fartleck : travail moyen/long distance avec variation de vitesse
- Hypoxie longue => travail consiste à diminuer la quantité d'O2 (respiration contrôlée) – optimisation des coulées – diminuer l'essoufflement – meilleure résistance à respirer
- développement de la capacité et la puissance anaérobie lactique
- améliorer des efforts intense / développer la résistance
- séries fractionnées (parcours répétés à intensité maximale avec récupération longue
- développement de la capacité et puissance anaérobie alactique
- améliorer les sprints, virages, reprise de nageuses
- séries de courtes distances en vitesse maximale, récupération longue
- travail des départs plongés + reprise de nage – virages
- renforcement musculaire à sec
- gainage, demi-squats, abdominaux, pompes.....
- dans l'eau avec matériels (plaques, parachute....)

Apprendre à travailler sur différentes zones suivant le tableau

FILIERE ENERGETIQUE		Allure par rapport à la vitesse maximale aérobie	Fréquence Cardiaque (Puls/min)	Niveau Lactatémie (mmol lact./L)	Durée de l'effort
CAPACITE AEROBIE	ZONE 1	V < 75%	-130	- 2	Non limitée
	ZONE 2	75% < V < 82%	130 à 150	2 à 3	30 Min et +
PUISSANCE AEROBIE	ZONE 3	82% < V < 88%	150 à 165	3 à 5,5	18 à 26 Min
	ZONE 4	88% < V < 96%	165 à 180	5,5 à 7	12 à 20 Min
CAPACITE LACTIQUE	ZONE 5	100%	180 à 190	7 à 11	3 à 10 Min
PUISSANCE LACTIQUE	ZONE 6	V > 100%	190 et +	11 et +	30s à 3 min
ANAEROBIE ALACTIQUE	ZONE 7	V > 100%	/	/	6 à 10 s

Le club a participé aux différentes échéances des compétitions individuelles au niveau départemental mais n'a pas pu être représenté aux niveaux des interclubs toutes catégories l'effectif du groupe ne le permettant pas. Ci-dessous les compétitions individuelles

24/10/ 21	1 ^{er} Challenge d'Automne du Conseil départemental Aveyron	Villefranche de Rouergue	3 nageuses
12/12/21	2 ^{ème} Challenge d'Automne du Conseil départemental Aveyron	St Affrique	0 nageuses
23/01/22	1 ^{er} Challenge d'Hiver du Conseil départemental Aveyron	Onet le Château	3 nageuses
13/02/22	2 ^{ème} Challenge d'Hiver du Conseil départemental Aveyron	Onet le Château	5 nageuses
27/03/22	1 ^{er} Challenge de Printemps du Conseil départemental Aveyron	Villefranche de Rouergue	5 nageuses
22/05/22	2 ^{ème} Challenge de Printemps du Conseil départemental Aveyron	St Affrique	5 nageuses
19/06/22	Finale Challenge du Conseil départemental Aveyron	Decazeville	4 nageuses

Ci-dessous les résultats des nageuses qui ont participé à ces différentes compétitions

		50NL	100 NL	50 D	50 P
Grimal	Lola				
		39,03	1.23,11	46,15	41,99

		50NL	100 NL	50 D	100 D	50 B	100 B
Dupuy-Taurines	Océane						
		36,61	1.24,05	46,25		44,66	
			1.24,05	45,05	1.38,50		
		37,3	1.21,96	44,44		43,54	
		37,88	1.23,40	45,27		43,69	

		50NL	100 NL	200 NL	400 NL	50 D	50 B	100 B	50 P
Maruejols	Marion	37,4	1.24,8	3.11,75	6.52,62				
		36,62	1.22,93					1.46,96	50,1
		36,56	1.19,80	3.04,70					45,88
		34,88			6.21,76	42,64			46,22
		35,55	1.19,42	2.49,21	6.20,50				
		35,76	1.19,35			43,16	45,35		

	50NL	100 NL	50 D	100 D	100 B	50 P	200 4N
Portero Neela							
	34,21	1.17,65		1.26,11	1.43,39		
	32,1	1.13,13	38,73			36,15	
	33,28			1.24,23	1.35,50		3.05,10
				1.38,73	36,31	3.05,49	
COMPETITION REGIONALE	33,65	1.17,63				37,18	

Suite à de bonnes performances Neela a pu aller nager sur une compétition de niveau Régionale à Montpellier en bassin de 50m. Elle a aussi été retenue en équipe Départementale pour participer à la Coupe de France des départements à Castres, félicitation à elle.

	50NL	400 NL	800 NL	1500 NL	50 D	200 D	50 P	200 4N
Portero Océlia		6.15,21	12.45,76					3.23,27
			12.55,28			3.29,76	42,74	3.26,29
		6.16,75		25.04,20				3.25,65
	36,38	6.12,18	12.47,21				44,7	
	37,29	6.16,75			43,28		43,56	
	38,72	6.23,98	13.13,38		45,21		44,9	

	50NL	100 NL	200 NL	400 NL	50 B	100 B	200 B	50 P
Venon Lila		1.14,13	2.44,67	5.56,32		1.35,15		
		1.15,11	2.42,67		42,66	1.33,95		
	32,15			5.40,46		1.30,53	3.18,88	38,87
	32,69	1.12,11	2.40,33	5.37,51		1.31,02		

Les nageuses ont bien travaillé durant la saison ce qui leurs a permis d'améliorer leurs performances en compétition.

Certaines nageuses ont pu participer à un stage organisé par Figeac, Lila, Manon et Lola ont fait partie du voyage pour 5 jours de natation en bassin de 50m à Perpignan. Le logement se trouvant à une 15mn de la piscine dans un centre de vacances Domaine du Mas Blanc. Les filles ont été ravies de participer à ce Stage.

Une mauvaise communication avec le groupe, les parents et le bureau à malheureuse mis de côté la moitié du groupe et l'organisation dans le sens où le club aurait peut-être participé au financement.

L'année prochaine il faudra mieux communiquer pour n'oublier personne

RAPPORT FINANCIER 2021 - 2022

Du 1er Septembre 2021 au 31 Août 2022			
	DEPENSES		RECETTES
Achats Licences FFN	4 090	Cotisations Licenciés	21 058
Dont 900 j'apprend à nager			
Achat Matériels Natation	1 523		
Achat Bureautique	466		
Achat de boissons	15	Vente (divers)	466
Frais de repas	60	OIS "J'apprend à nager"	
Frais postaux	8		
Frais téléphone & internet	189	Subventions reçues le	3 140
Salaires et charges Maîtres Nageurs	22 376	07/21 GD FIGEAC	813
Cotisations diverses (OIS & LR TRI)	44		
Frais de Déplacement	0	intérêts	2 496
Assurance	158		
Publicité	0		
Frais Divers	154		
Frais Bancaires	56		
Cadeaux (Noël enfants)	600		
Totaux d'exploitation	29 739		27 972
Résultat de l'exercice 2021-2022		Perte	-1 767
Charges exceptionnels			
GE Sport Lot 2019-2020	2 638	Subvention 07/2022	3 139
Totaux Charges	32 377	Totaux Produits	31 111
Résultat perte			-1 266
<u>Situation bancaire :</u>			
Solde créditeur 1/09/2021	13 709		
Solde créditeur 31/08/2022	8 561		
Caisse espèces 1/09/2021	257	Disponibilités :	8 870
Solde créditeur 31/08/2022	309		
			8 870

PROJETS 2022 - 2023

- Trouver des bénévoles pour renouveler le bureau et lancer les actions développements du club :
 - Equipe Inscriptions / licences pour le début d'année
 - Equipe Mecenat/sponsoring
 - Equipe Stages Sportifs :
 - Mise en place des stages pendant les vacances scolaires
 - Stage type Multisport et multi club à LaLoco pendant les vacances scolaires
 - Equipe Vêtements / Bonnet / Matériel
 - Equipe Animation : Nuit de l'eau, Terre de Jeux, ...
 - Equipe Comité de l'Aveyron
 - ...
- Organiser la participation des licenciés du CNC au stage de printemps du club de Figeac
- Proposer au Club de Figeac d'engager une réflexion sur le mode de fonctionnement des 2 clubs dans les années à venir.
 - L'objectif est de savoir vers quoi nous souhaitons et aller.
 - Les réflexions vont de « rester comme aujourd'hui » à « fusionner les 2 clubs ».
- Mettre en œuvre les 4 projets associés à la subvention PSF obtenue
- Compléter le dossier de demande de subvention annuel de l'OIS
- Soumettre un dossier de demande de subvention de « Contrat d'objectif » à l'OIS.
- Compléter le dossier de demande de subvention auprès de la ville de Capdenac Gare
- Participer au Label Terre de Jeux 2024 de la ville de Capdenac Gare : en organisant un événement pendant l'hiver. Les clubs ayant proposé de participer : le club subaquatique, l'association Tous baignent Handi Rouergue et le club de Handball de Figeac.
- Définir avec le grand Figeac les modalités pour pouvoir proposer aux maitres-nageurs du grand Figeac de participer aux activités du club en passant par le groupement d'employeur GEPSL 12. Que ce soit pour des activités récurrentes ou ponctuelles. Cette année nous avons déjà dû annuler des entrainements alors des maitres-nageurs du grand Figeac auraient pour nous dépanner ponctuellement.
- Clarifier la réglementation applicable aux club sportifs pour la surveillance et l'encadrement de la natation : Maitre Nageurs Sauveteurs / BNSSA avec ou sans diplômes fédéral / Accès payant ou pas. Ensuite, si BNSSA capable de surveiller sans maitre nageurs, identifier des personnes intéressées pour se former et lancer le processus pour trouver le financement.



surveillance_et_enc
adrement_des_activi

- Définir avant la fin de la saison les besoins du club en termes d'organisation sportive et de créneaux horaires et soumettre les demandes au grand Figeac avant l'été.

PREVISIONNEL 2022 - 2023

Prévisionnel 2022-2023

Recette - Dépenses = -2 488 €						Dépenses	Dépenses	Recettes	Recettes			
						38 138 €	38 138 €	35 650 €	35 650 €			
Subventions PSF						- €		2 600 €				
PSF : Eveil Aquatique									500 €			
PSF : Nagez grandeur nature, eau libre, ...									500 €			
PSF : Formation PSE1 et BNSSA									600 €			
PSF : Sensibilisation aux valeurs citoyenne et du sport									1 000 €			
Subventions						heures	Taux Horaires	- €	2 500 €			
OIS								- €	2 500 €			
								- €				
								- €				
Licences						Qté	FFN + Ligue	Club	Augmentati on Licences	4 647 €	25 050 €	
Encadrement						10	15 €	- €	15 €	150 €	- €	
Sauv Nage						32	27 €	150 €	177 €	27 €	864 €	4 800 €
Pass Sport						32	27 €	150 €	177 €	27 €	864 €	4 800 €
Pass Competition						32	27 €	150 €	177 €	27 €	864 €	4 800 €
Loisir						10	27 €	150 €	177 €	27 €	270 €	1 500 €
Competition						16	55 €	150 €	205 €	25 €	880 €	2 400 €
CNF						3	- €	150 €	150 €	- 20 €	- €	450 €
									- €	- €	- €	
Adultes Loisir						32	15 €	150 €	165 €	- 15 €	480 €	4 800 €
Adultes Competition						5	55 €	150 €	205 €	25 €	275 €	750 €
CNF						5	- €	150 €	150 €	- 20 €	- €	750 €
Total						167						
Encadrement Sportif						heures	Taux Horaires			30 792 €	4 500 €	
Maitres Nageurs						760	31			23 560 €		
Accompagnement aux compétitions (6 compétitions)						72	31			2 232 €		
Ludo (Bénévole)						225	20			4 500 €	4 500 €	
Défraiement										500 €		
Encadrement Sportif						heures	Taux Horaires			- €	- €	
Type Stage encadrement à la journée vacances scolaires										- €	- €	
										- €	- €	
Competition										800 €	- €	
Engagement en départemental										500 €		
Engagement en régional										150 €		
Engagement autre										50 €		
Autre										100 €		
Divers										1 899 €	1 000 €	
Assurance Club										500 €		
Frais divers										250 €		
Repas										250 €		
Affiliation FFN										220 €		
Bureautique										200 €		
Boisson										150 €		
Abonnement annuel site internet										120 €		
Abonnement telephonique SOSH										119 €		
Frais bancaires										65 €		
Frais Postaux										25 €		
Interets compte créditeur											1 000 €	

ECHANGES / QUESTIONS

- Les licences J'apprends à nager font l'objet d'une subvention de la part de la ligue Occitanie de Natation. Le bilan quantitatif a été envoyé sur la saison 2021 – 2022 mais pas les factures. Le CNC n'ayant pas envoyé les factures avant la clôture de la saison 2021- 2022 (31 aout 2022) la subvention d'environ 3 800 € n'a pas été versée et sera prise en compte pour la saison 2022 – 2023.

ELECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION & DU BUREAU 2022-2023

Membres du CA
Emmanuel Bioulac - Président
Aurélien Frechet - Trésorier
Marie-France Salvan - Secrétaire
Sonia Andurand
Bernard Dalmon
Vincent Fau
Ludovic Cournac
Cécile Duponchelle Brule
Delphine Steppe Gerard

Emmanuel BIOULAC, Président du Cercle des Nageurs de Capdenac Gare de la saison 2021 - 2022,

Le vendredi 21 octobre 2022 à 21H35 à Capdenac Gare,

