

ENTENTE NAUTIQUE CAENNAISE



ENTENTE NAUTIQUE CAENNAISE



# CENTRE ACCESSION FORMATION

COLLÈGE  
LYCÉE

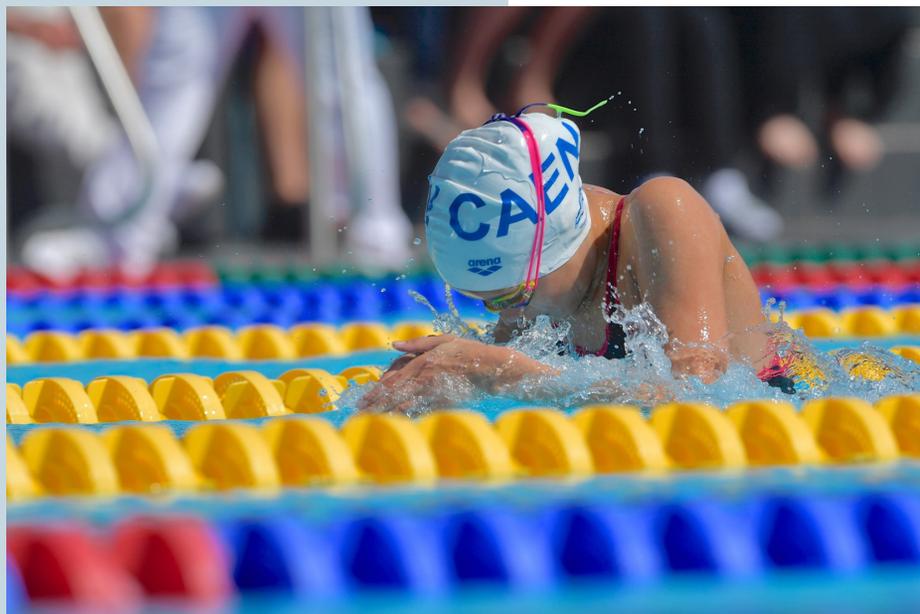
SAISON 2025-2026



# LE MOT DU PRÉSIDENT

## NOS OBJECTIFS

Fort de son parcours, notre club porte des objectifs de Haut-Niveau pour l'Olympiade 2024-2028. Notre filière de performance se compose désormais d'une filière tournée vers l'accès au haut-niveau, et portera un groupe CAF en lien avec la Ligue de Normandie et le Projet de Performance Fédéral. Cet effectif CAF sera alimenté par la filière de formation de l'ENC, et par d'autres nageurs prometteurs. Il portera des objectifs de performance au niveau national, vers des échéances voire internationales.



## NOS FILIÈRES DE PERFORMANCE

Pour atteindre ces objectifs, nous pouvons compter sur un staff reconnu, un réseau d'accompagnement structuré, des infrastructures et des établissements de qualité ainsi que des partenaires engagés. Cet écosystème permet à notre club de proposer un environnement favorable aux athlètes visant le Haut-Niveau tout en menant leur double projet : recherche de l'excellence sportive et de la réussite scolaire. Porté par nos techniciens et nos établissements partenaires du secondaire et du supérieur, notre parcours permet aux nageuses et nageurs de s'engager sereinement vers le Haut-Niveau en construisant à leur rythme les fondements de leurs futures carrières sportives et professionnelles. Chaque saison, c'est avec plaisir que nous accueillons et continuerons d'accueillir dans notre belle ville de Caen tous les athlètes en quête de performance.

**Julien Hénaut**

# BIENVENUE À CAEN

## QUALITÉ DE VIE

3ème ville étudiante de France, Caen et sa communauté urbaine allient parfaitement un territoire d'espace et de nature avec les atouts des grandes villes. À seulement 2h de Paris, Caen incarne la capitale culturelle et institutionnelle de la Normandie. Sa physionomie permet de bénéficier de nombreux accès sportifs, culturels et sociaux, dans une hyperproximité facilitante et un centre-ville riche en histoire et en divertissements.



# NOTRE CLUB

## FORT DE SON HISTOIRE, FIER DE SON IDENTITÉ

60 ans d'histoire ont permis à notre club de se construire et de devenir ce qu'il ambitionne aujourd'hui : un club en capacité de faire émerger de la performance, tout en assurant ses filières de formation et en garantissant l'épanouissement de chacun au travers de sa pratique sportive, quel qu'en soit l'objectif.

Le club se structure aujourd'hui autour d'une équipe technique investie et performante, formée en continue et répondant à une trame sportive cohérente, équilibrée et objectivée. Les orientations sportives sont construites collectivement vers un objectif commun : faire de l'équilibre de l'athlète une ressource majeure dans la construction par le travail de sa performance.

# NOTRE STAFF

Nous avons la chance de nous appuyer sur un staff technique composé d'entraîneurs expérimentés, au fait des méthodes d'entraînement et engagés dans le développement continu de leurs compétences. 17 éducateurs sportifs assurent la formation des plus jeunes nageurs vers notre équipe technique qui assurent ensuite l'accession aux niveaux nationaux puis la pratique du haut-niveau. Nous nous appuyons également sur un réseau médical et paramédical en lien direct avec les techniciens, à l'écoute des athlètes et investis pour le développement de la filière sportive. Nous projetons le déploiement d'un réseau complet à l'horizon 2025, s'appuyant sur des partenaires reconnus et experts dans leur domaine.

**CHRISTOPHE BORDERIE**  
VICE-PRÉSIDENT

## NOS TECHNICIENS

Des Collectifs Avenirs jusqu'aux nageurs accession et élite, 5 entraîneurs accompagnent les nageurs dans leurs filières de performance. 4 d'entre eux sont dédiés au double projet, accompagnés par notre réseau de soin et nos partenaires scolaires.



**ENTRAÎNEUR  
ÉLITE / ACCESSION**



**ENTRAÎNEUR  
ÉLITE / ACCESSION**



**ENTRAÎNEUR  
ACCESSION**



**ENTRAÎNEURE  
FORMATION**



**ENTRAÎNEUR  
FORMATION**



**ENTRAÎNEURE  
AVENIRS**

## ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Un réseau de professionnels dédiés à l'accompagnement des athlètes est déployé autour du Groupe Excellence ainsi que des Collectifs Accessions.

**Aujourd'hui : MÉDECIN DU SPORT** rattaché au service de Médecine du sport du CHU de Caen. **KINÉSITHÉRAPEUTE** spécialisé dans les traumatologies du sport et la rééducation des athlètes. **Horizon 2025 : PRÉPARATEUR PHYSIQUE** détaché spécifiquement sur le Groupe Excellence. **NUTRITIONNISTE** spécialiste des questions de la performance. **OSTÉOPATHE DU SPORT** spécialisé en posturologie et traumatologie du sport. **PSYCHOLOGUE, SOPRHOLOGUE, YOGA**, etc...



**MÉDECIN DU SPORT**



**KINÉSITHÉRAPEUTE**

# NOS INFRASTRUCTURES

## STADE NAUTIQUE EUGÈNE MAËS

Le Stade Nautique Eugène Maës est un établissement pensé pour la préparation et la réalisation de la performance. Reconnu comme un équipement d'envergure International, il se compose de 4 bassins, dont 1 olympique de 50m et 1 de 25m 8 couloirs couvert.



## PRÉPARATION PHYSIQUE ET RÉCUPÉRATION

Le club dispose d'un salle privée, réservée aux nageurs identifiés, entièrement équipée et exclusivement pensée pour la préparation physique des nageurs. Nous disposons également d'un espace de récupération (hammam et sauna) situé au niveau du Stade Nautique. Ces installations permettent aux nageurs d'évoluer dans des conditions idéales.

## LIEUX DE VIE

Nos locaux sont situés au sien même du Stade Nautique, avec un accès direct aux bassins, composés par un hall d'accueil, une salle de travail et une salle de repos pour les nageurs.

# SCOLARITÉ

## COLLÈGE SAINT-JOSEPH

Située à 3 minutes en véhicule du Stade Nautique, ou à moins de 10 minutes à pied, l'Institution Saint-Joseph est un partenaire historique du club et de sa section horaires aménagés. Les entrées se font chaque saison dans chaque classe en fonction du niveau scolaire, sportif et des capacités d'accueil du club. Effectif limité à 24 nageurs.



## LYCÉE SAINTE-MARIE

À 10 minutes en véhicule du Stade Nautique, proche de l'Abbaye aux Dames et à proximité immédiate du centre-ville, le lycée Sainte-Marie propose des cursus généraux et technologiques pour les élèves. Effectif limité à 16 nageurs.



# CENTRE SPORTIF DE NORMANDIE

En lien avec la Maison Régionale de la Performance, les nageurs identifiés au sein du PPF pourront bénéficier d'un accès au Centre Sportif de Normandie situé à Caen, proposant des services d'accompagnement des athlètes tels que : l'hébergement, le soutien scolaire, le suivi médical et paramédical, le suivi psychologique et la préparation mentale, la préparation physique, le suivi socio-professionnel.



# ORGANISATION HEBDOMADAIRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6h30 à 8h30	ENTRAINEMENT BASSIN	ENTRAINEMENT BASSIN	ECOLE	ENTRAINEMENT BASSIN	ENTRAINEMENT BASSIN	
9h-12	ECOLE	ECOLE	ECOLE	ECOLE	ECOLE	ENTRAINEMENT BASSIN
14h-16h	ECOLE	ECOLE	ENTRAINEMENT BASSIN	ECOLE	ECOLE	
16h-18h	ENTRAINEMENT BASSIN MUSCULATION	ENTRAINEMENT BASSIN	MUSCULATION SOUTIEN SCOLAIRE	ENTRAINEMENT BASSIN	ENTRAINEMENT BASSIN MUSCULATION	

Les déplacements entre les établissements scolaires et les structures d'entraînement (stade nautique, salle de ppg) sont réalisés par le club. Pour les internes, les déplacements du matin et du soir sont également réalisés par le club.

En cas de sollicitation des services du CSN, les nageurs peuvent être convoqués ou invités à se déplacer par leur propres moyens selon les capacités d'organisation du club.

Les transports ne sont pas assurés le mercredi.

# NOUS REJOINDRE



**Forts et fiers, conquérants !**



**CONTACT**

Kevin Lecaplain - Coordinateur Sportif

**GOURRIER ÉLECTRONIQUE**

k.lecaplain@encaen.com

**TÉLÉPHONE**

02 31 86 84 06

**ADRESSE**

10 rue Jean de la Varende

14000 CAEN