

# Procédure de sélection « Elite LFBS 2008 »

Aurélie Goffin, décembre 2007

## **Au niveau piscine**

- Réaliser 2 temps limites dans 2 épreuves différentes (piscine de 25 ou 50 m)
- Les temps limites doivent être réalisés tout les 6 mois. C'est-à-dire, 2 temps limites entre le 1er et le 30 juin et 2 temps limites entre le 1er juillet et le 31 décembre.
- Les temps doivent être réalisés lors d'une compétition officielle (reconnue par les fédérations nationales)
- Aucune tentative individuelle n'est autorisée.
- Si les temps limites sont réalisés à l'étranger, il faut envoyer une copie des résultats officiels à la commission sportive francophone (aureligoffin@hotmail.com et d.ulweling@lfbs.org)

Les athlètes ayant réalisé les critères LFBS 2008 en piscine ont les obligations suivantes en eau libre.

- Maîtriser les techniques de base (planche, **ski**, sprint, Beach Flags) et aussi des relais en eau libre.

## **Au niveau eau libre**

- Participer à des compétitions de sauvetage en eau libre, en Belgique mais aussi et surtout à l'étranger afin de démontrer ses capacités. Une liste de compétitions en eau libre sera fournie aux clubs intéressés. Envoyer une copie des résultats officiels à la commission sportive francophone (aureligoffin@hotmail.com et d.ulweling@lfbs.org)
- Etre champion francophone dans au minimum 2 épreuves en 2008. (la catégorie doit au minimum comprendre 5 participants pour que le résultat soit pris en compte)

Les athlètes ayant réalisés les critères LFBS 2008 en eau libre ont les obligations suivantes en piscine :

- Maîtriser les techniques de base des épreuves piscine et aussi des relais en piscine

## **Sélection finale de l'équipe**

- Le 1er janvier 2008 et le 1er juillet 2008, la liste des nageurs retenus en tant qu'Elite LFBS sera communiquée. L'athlète est repris pour minimum 6 mois. En septembre, la liste des Elite "eau libre" peut toutefois être actualisée, si besoin en est
- Un athlète qui est qualifié pour CM 2008 ou CEJ 2008 sera retenu dans la liste automatiquement jusqu'en juin 2009 (pour permettre un travail à long terme).

## **Obligations pour TOUS**

### **A : Participations aux compétitions**

- Participer au MISP, le 1er mai 2008 à Nivelles
- Participer au combiné francophone, le 28 et 29 juin 2008 à Butgenbach
- Participer à tous les stages et compétitions LFBS pour lesquels l'athlète est convoqué. Les dates seront communiquées minimum 6 semaines à l'avance.

### **Remarque:**

Si vous ne pouvez participer à une compétition obligatoire ou répondre positivement à une convocation, vous devez introduire une demande de dispense **1 mois avant la date de l'évènement.**

### **B : Entraînements à réaliser.**

- S'entraîner de façon professionnelle. Le but recherché est le haut niveau et seulement le haut niveau. C'est pourquoi 3 entraînements/semaine de minimum 1h30 sont requis. A cela, un minimum de 45 minutes de condition physique est demandé.
- Les vacances scolaires sont mises à profit pour réaliser des entraînements supplémentaires.

### **C : Documents à fournir à l'entraîneur francophone :**

En fin de chaque mois, transmettre le rapport des entraînements réalisés (exemplaire sera fourni aux nageurs concernés)

### **D : Sanctions**

Tout nageur ne respectant pas les obligations imposées par la LFBS, peut se voir sanctionné. Chaque situation sera examinée par la commission sportive francophone et seul cette commission a le droit d'infliger une sanction à l'athlète concerné.

### **E : Élément à fournir pour être Elite au 1er janvier 2008 et pour les nouveaux athlètes dans le courant de l'année.**

- Faire acte de candidature spontanée, via son club après avoir réaliser les critères
- Remplir le dossier (fourni aux clubs)
- Rendre son planning sportif pour l'année 2008
- Signer le règlement sportif des Elites 2008
- Le dossier doit être transmis pour **le 17 février 2008**

### **Adresse de correspondance :**

Goffin Aurélie  
Entraîneur LFBS  
Grand Rue, 2  
6940 Barvaux  
Tel : 086/21.22.69  
Fax: 086/21.46.16  
GSM: 0497/77.96.44  
E-mail: aureliegoffin@hotmail.com

## Temps Limites 2008

\* valable du 1er janvier 2008 au 31 décembre 2008

### Objectif CEJ 2008 - 2010

		Hommes														
		CEJ 2008			Junior 1990 3%			Junior 1991 5%			Cadet 1992 10%			Cadet 1993 15%		
A1	200 obstacles	2	9	60	2	12	93	2	15	51	2	21	96	2	28	41
A2	100 palmes	0	57	58	0	59	31	1	0	46	1	3	34	1	6	22
A3	100 combiné	1	12	96	1	15	15	1	16	60	1	20	85	1	23	90
A4	50 mannequin	0	35	35	0	36	41	0	37	12	0	38	88	0	40	65
A5	100 lifesaver	0	59	72	1	1	52	1	2	70	1	5	69	1	8	68
A6	200 superlifesaver	2	29	42	2	33	90	2	36	89	2	44	36	2	51	83

		Dames														
		CEJ 2008			Juniore 1990 3%			Juniore 1991 5%			Cadette 1992 10%			Cadette 1993 15%		
A1	200 obstacles	2	23	94	2	26	97	2	29	82	2	38	33	2	45	53
A2	100 palmes	1	7	67	1	9	70	1	11	5	1	14	43	1	17	82
A3	100 combiné	1	27	49	1	30	11	1	31	86	1	36	23	1	40	61
A4	50 mannequin	0	43	40	0	44	70	0	45	57	0	47	74	0	49	91
A5	100 lifesaver	1	7	59	1	11	31	1	12	69	1	16	15	1	19	61
A6	200 superlifesaver	2	46	89	2	51	89	2	55	23	3	3	57	3	11	92

### Objectif CE 2009 - CM 2010

		Hommes				Dames							
		CE 2009		3%		CE 2009		3%					
A1	200 obstacles	2	6	98	2	10	78	2	19	29	2	23	47
A2	100 palmes	0	55	86	0	57	23	1	4	72	1	6	66
A3	100 combiné	1	9	77	1	11	86	1	22	57	1	25	5
A4	50 mannequin	0	33	38	0	34	38	0	39	84	0	41	4
A5	100 lifesaver	0	59	24	1	1	2	1	7	36	1	9	38
A6	200 superlifesaver	2	22	90	2	26	41	2	37	92	2	42	66