



PROJET PÉDAGOGIQUE & SPORTIF

AAJB NATATION





DÉFINITION

PROJET PÉDAGOGIQUE & SPORTIF



LE PROJET PÉDAGOGIQUE ET SPORTIF

C'est quoi?

- Il définit les grandes orientations et les objectifs pédagogiques et sportifs fixés
- Il décrit l'organisation mise en place pour l'éducation sportive et compétitive
- Il donne un axe de travail au sein commun pour le club et l'ensemble de l'équipe pédagogique
- Il permet la mise en place de pratiques éducatives qui nous semblent appropriées, fondées sur la recherche du bien-être du public et de son épanouissement.

LE PROJET PÉDAGOGIQUE ET SPORTIF

Pourquoi ?

- Le projet est un outil qui permet d'oeuvrer ensemble pour des objectifs communs. La formalisation de ces objectifs permet de pouvoir s'y référer rapidement et efficacement afin de professionnaliser le travail effectué par l'ensemble des intervenants au sein de la structure. Il décrit l'organisation mise en place pour l'éducation sportive et compétitive
- Le document permet de créer une dynamique d'équipe. Celle-ci est composée d'un ensemble d'individus qui travaillent en interrelation et portera un regard objectif et constructif sur la mise en place de ce projet. L'intérêt de celui-ci réside dans la notion d'équipe, d'un travail commun.
- En outre, il nous permet de communiquer de façon claire et précise les valeurs que nous défendons, les objectifs que nous poursuivons et les éléments que nous mettons en œuvre pour y arriver.

LE PROJET PÉDAGOGIQUE ET SPORTIF

Pour qui?

- **Les dirigeants actuels et futurs** de l'association afin qu'ils puissent définir et mettre en place les actions dans le cadre d'une politique générale de référence (projet club).
- **Les éducateurs sportifs actuels et futurs** intervenants dans le cadre de nos activités afin qu'ils connaissent leurs priorités, l'axe de travail commun, les objectifs à atteindre et les moyens mis en œuvre pour atteindre ces objectifs.
- **Tous les adhérents** afin de mieux connaître leur association, et de pouvoir s'identifier dans le projet du club et de le confronter à leurs propres valeurs et attentes.



NOTRE PROJET

PROJET PEDAGOGIQUE & SPORTIF



NOTRE PROJET

- Pratique de la compétition en natation course selon le programme fédéral
- Développer l'apprentissage d'un « savoir nager » en vue d'une pratique compétitive : préparation à la compétition
- Souhait de permettre à tous nos jeunes nageurs de pratiquer au meilleur niveau possible et d'atteindre le niveau national
- Atteindre le plus haut niveau possible selon les possibilités de notre structure



ECOLE DE NATATION & PARCOURS DE FORMATION

FORMATION DES NAGEURS



CONSTRUIRE UN PARCOURS DE FORMATION

Pourquoi?

- Pour que tous les éducateurs œuvrent dans le même sens avec des objectifs communs.
- Afin d'assurer un enseignement égalitaire (objectifs communs) à tous les enfants de l'école de natation. Pour leur donner les mêmes chances de réussite sportive.
- Avoir un enchaînement cohérent dans l'enseignement délivré. Permettre une continuité au travers des changements de groupes et d'éducateurs.
- La formalisation permet de pouvoir se référer rapidement aux objectifs et de professionnaliser le travail des bénévoles.
- Permettre une meilleure formation (socle commun) pour les futurs compétiteurs et mieux les préparer aux épreuves sportives et au programme fédéral.
- Atteindre de meilleurs résultats en compétition à tous les niveaux et sur toutes les catégories grâce à une meilleure formation

CONSTRUIRE UN PARCOURS DE FORMATION

Comment?

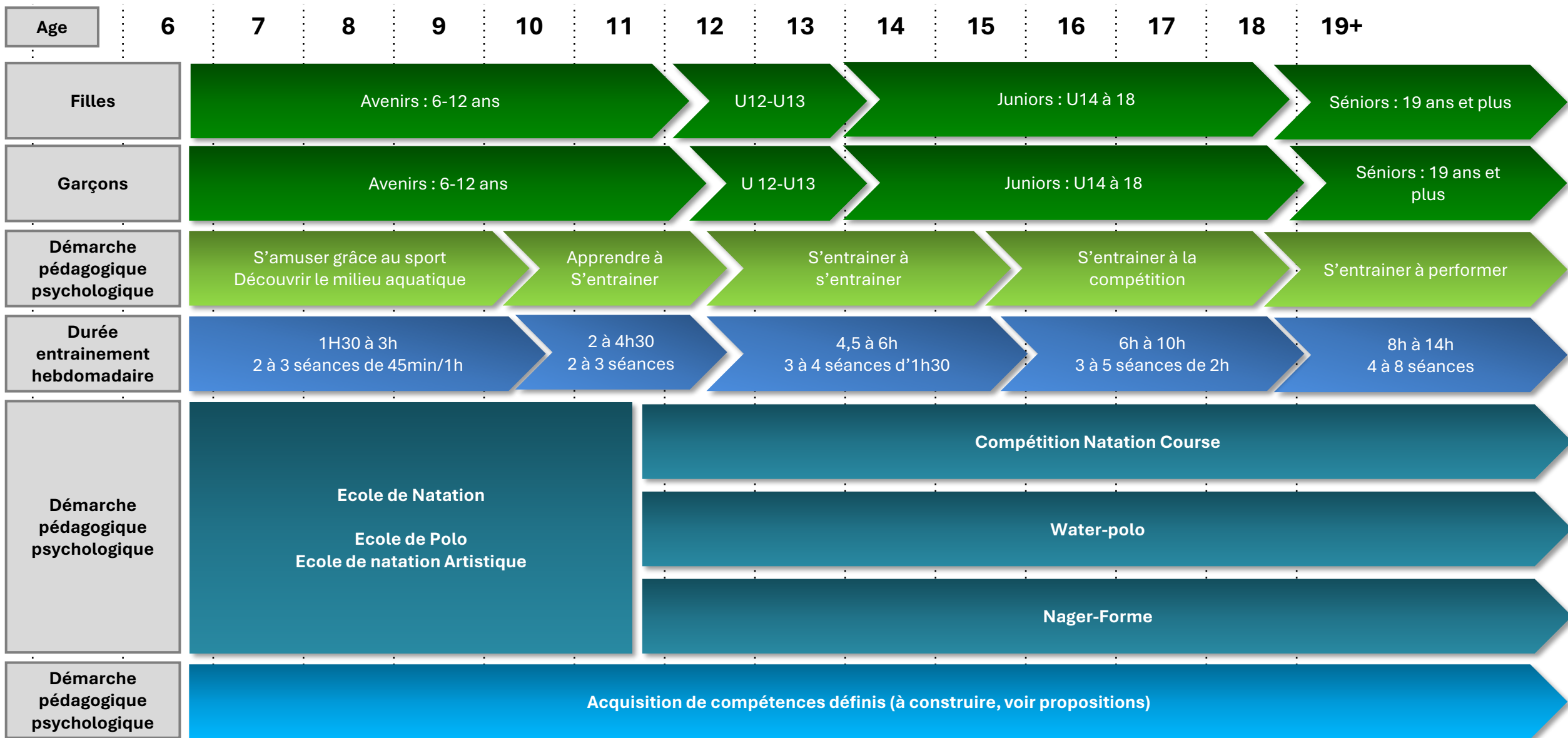
- Monter une **démarche globale de formation** des nageurs de compétition de la découverte du milieu aquatique à la recherche de performance
- Elle doit être partagée et suivie par tous.
- **La démarche** prévoit, en fonction de l'âge/la catégorie :
 - Un temps de pratique hebdomadaire
 - Une démarche pédagogique et psychologique
 - Un parcours au sein des différents groupes
 - Un parcours de validation de **compétences**, d'habilités, de « savoir s'entraîner »

CONSTRUIRE UN PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

- La démarche consiste en l'acquisition de compétences. Elle permet un apprentissage plus concret, plus actif et plus durable.
- Elle consiste à définir les compétences dont chaque nageur a besoin pour passer à l'étape suivante de son parcours sportif, pour accéder à une maîtrise de l'activité la plus forte possible.
- Une « compétence » est un ensemble de connaissances, de savoir-faire et de savoir-être que le nageur doit pouvoir utiliser pour répondre à un problème précis.
- L'approche par compétences est liée à l'idée d'établir des socles de compétences pour certains moments du parcours sportif. Ces « situations tests » regroupent les connaissances et les compétences indispensables que chaque nageur devra acquérir pour passer d'une étape de son parcours à la suivante.

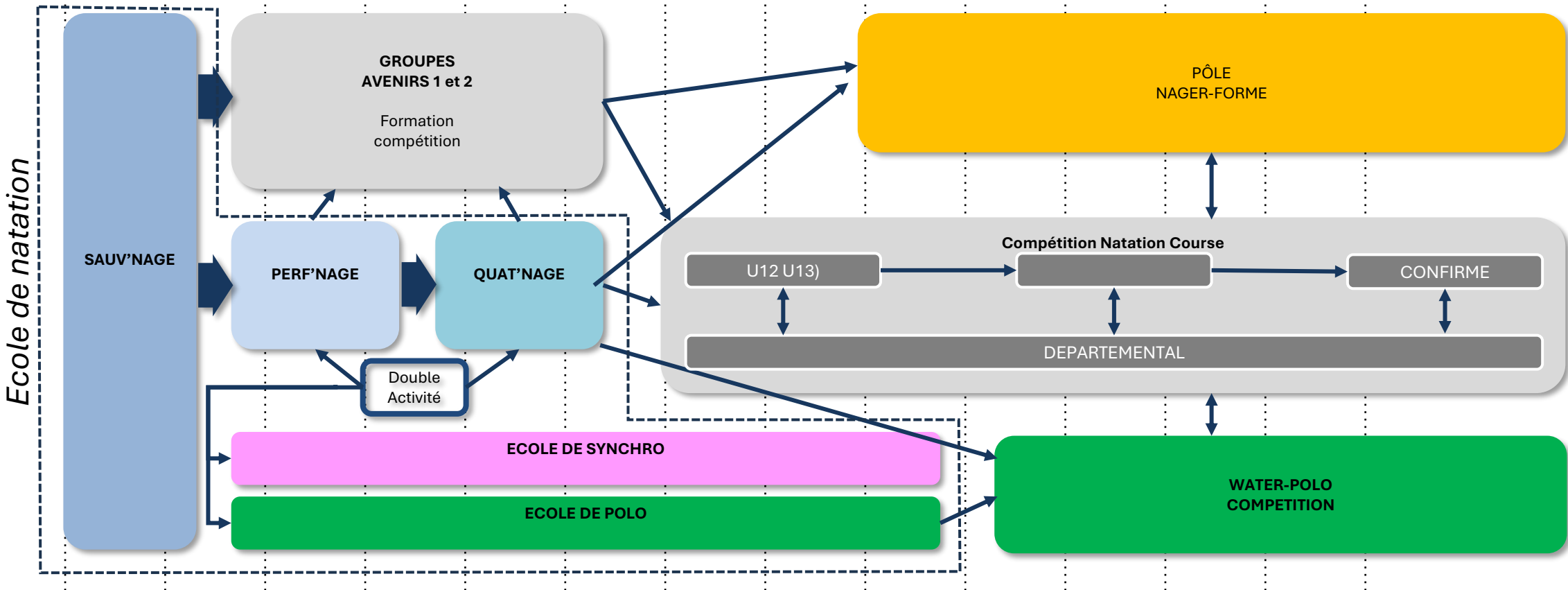
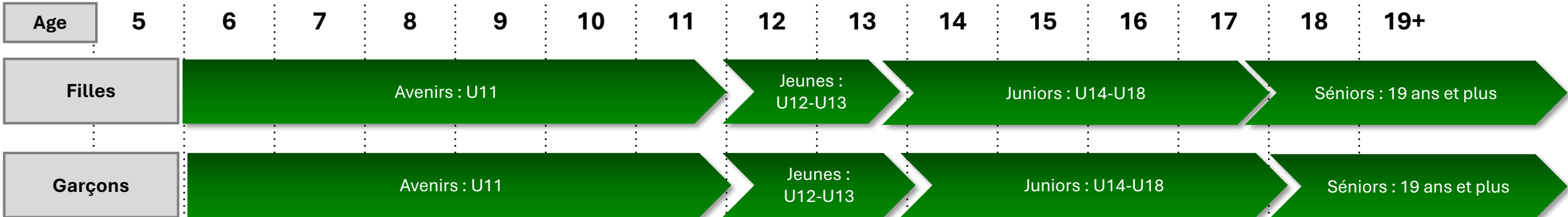
Démarche pédagogique



Démarche péda.psychologique

| Démarche pédagogique psychologique | Notions de développement mental à transmettre (enfants et parents) |
|--|--|
| S’amuser grâce au sport Découvrir le milieu aquatique <i>[6-9 ans]</i> | <ul style="list-style-type: none">▪ Faire disparaître la peur du milieu.▪ Se sentir en sécurité dans l’eau.▪ S’amuser dans l’eau par la réussite de l’apprentissage▪ Apprendre à aimer le milieu aquatique et comprendre toutes les possibilités qu’il offre. |
| Apprendre à s’entraîner <i>[9-11 ans]</i> | <ul style="list-style-type: none">▪ S’habituer à venir pratiquer régulièrement tout au long de la saison.▪ Apprendre que l’entraînement est un moment de travail.▪ Identifier le lien entre l’effort/le travail, la progression et le plaisir du sport.▪ Désir de se dépasser.▪ Mettre en place les règles de bases de l’entraînement▪ Comprendre que l’épanouissement dans le sport passe par la réussite de l’enseignement délivré. |
| S’entraîner à s’entraîner <i>[12-14 ans]</i> | <ul style="list-style-type: none">• S’habituer à venir pratiquer encore plus souvent. Comprendre que la réussite sportive en compétition dépend d’une pratique régulière, essentiellement en natation.• Apprendre à s’organiser au quotidien pour permettre un entraînement régulier et une réussite scolaire et sportive.• Apprendre les bonnes habitudes à avoir pour réaliser un entraînement réussi/efficace et permettre la réussite en compétition.• Investir les parents dans la pratique et la réussite sportive de leur enfant.• Désir de performer et savoir composer avec l’échec s’il survient.• Apprentissage de l’autonomie du nageur dans la pratique. |
| S’entraîner à la compétition <i>[15-17 ans]</i> | <ul style="list-style-type: none">• Savoir s’organiser pour concilier une fréquence d’entraînement importante, une réussite scolaire et un épanouissement personnel.• Mobiliser les parents dans la pratique et la réussite sportive du nageur.• Comprendre l’importance d’une bonne hygiène de vie et son rôle dans la performance.• Être autonome dans la pratique.• Etablissement d’objectifs personnels. |
| S’entraîner à performer <i>[17 ans et plus]</i> | <ul style="list-style-type: none">• Recherche de la perfection.• Recherche de la performance au plus haut niveau.• Etablissement d’objectifs personnels. |

Démarche péda. & groupes



PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

- Les groupes concernés sont ceux qui visent les 6-13 ans.
- Cette tranche d'âge est :
 - Celle de l'acquisition de toutes les notions de bases essentielles à la maîtrise de l'activité, à l'épanouissement et la réussite sportive en compétition
 - La plus favorable à l'acquisition d'habiletés motrices générales.
 - La meilleur pour l'apprentissage gestuel en général.
- Groupes actuels pouvant être concernés :
 - Sauv'nage
 - Perf'nage
 - Quat'nage
 - Ecole de polo
 - Ecole de synchro
 - Avenirs
 - U13

PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

- Les compétences sont issues de grands domaines de compétences fondamentales de la discipline et de la pratique sportive en compétition
- Distinction de 9 domaines

Respiration

Entrée dans
l'eau

Equilibre &
Immersion

Propulsion-
Déplacement

Parties non
nagées

Travail à sec

Qualités
physiologique

Autonomie du
nageur

Connaissances
& attitude du
nageur

PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

- Quelques compétences à acquérir dans les différents domaines sont listées ci-après.
- Les listes ne sont pas exhaustives, elles sont à compléter/modifier
- Chaque liste peut comprendre plusieurs fois la même compétence mais avec un niveau de difficulté différent (ex : étoile pendant 3s ou pendant 5s) et donc demander à un stade différent du parcours de formation
- Chaque compétence aura des critères de réussites définis (ex : étoile pendant 5s; épaules et bassin à la surface)

PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

| Respiration | Entrée dans l'eau | Equilibre & Immersion |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Savoir souffler dans l'eau par la bouche• Savoir souffler dans l'eau par le nez• Savoir souffler dans l'eau par la bouche pendant 5s• Savoir souffler dans l'eau par le nez pendant 5s• Savoir inspirer rapidement (2s) et souffler longtemps (6s)• Savoir inspirer rapidement (2s) et souffler longtemps (8s)• Réaliser une apnée statique de 6s• Réaliser une apnée statique de 10s• Je pense à souffler lors de tous mes déplacements• Réaliser une apnée de 15m en immersion complète en ondulation• Réaliser une apnée de 25m en immersion complète en ondulation | <ul style="list-style-type: none">• Réaliser une entrée libre par les pieds depuis le plot• Réaliser une bouteille en avant• Réaliser une bouteille en arrière• Entrée dans l'eau en boule avec remontée passive depuis le bord• Réaliser une entrée dans l'eau par la tête départ assis sur le bord• Réaliser une entrée dans l'eau par la tête départ accroupi sur le bord• Réaliser une entrée dans l'eau par la tête départ assis sur le plot• Réaliser une entrée dans l'eau par la tête départ accroupi sur le plot• Réaliser un départ plongeon avec signal de départ | <ul style="list-style-type: none">• Savoir s'immerger entièrement en grande profondeur sans aide• Savoir aller chercher un objet à 1.80 de profondeur• Savoir aller chercher un objet identifié parmi d'autres à 1.80m• Être capable d'aller toucher le fond uniquement grâce à l'expiration (prof. 1.80m)• Être capable de passer de la position dorsale à ventrale au cours d'un déplacement sans aide à la flottaison• Réaliser une flottaison ventrale de 5s• Réaliser une flottaison dorsale de 5s• Maintenir un équilibre vertical pendant 5s• Réaliser un plongeon canard avec immersion verticale• Réaliser une glissée ventrale en immersion complète• Réaliser une glissée dorsale en immersion complète |

PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

Propulsion-Déplacement

- Réaliser un 15m en battement ventral avec planche
- Réaliser un 15m en battement dorsal avec frite
- Réaliser un 25m en battement ventral en flèche
- Réaliser un 25m en battement dorsal en flèche
- Réaliser un 50m Dos en NC
- Réaliser un 50m crawl-dos/25 en NC
- Réaliser un 50m crawl en NC
- Réaliser un 50m en ciseaux de brasse avec 2 flotteurs
- Réaliser un 50m brasse en NC
- Réaliser un 50m en ondulation ventrale avec planche
- Réaliser un 50m en ondulation ventrale en flèche
- Réaliser un 50m papillon en NC
- Réaliser un 100m 4N
- Réaliser un 200m 4N
- Réaliser un 200m crawl
- Réaliser un 400m crawl

Parties non nagées

- Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 3m
- Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 5m
- Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 10m
- Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 15m
- Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 3m
- Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 5m
- Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 10m
- Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 15m
- Réaliser une reprise de nage de brasse en immersion complète
- Maîtrise du virage culbute crawl-dos
- Maîtrise du virage culbute crawl-crawl
- Maîtrise du virage culbute dos-dos
- Maîtrise du virage en brasse et papillon
- Maîtrise des virages de transition en 4N (P-D, D-B, B-C)

Travail à sec

- Réaliser une roulade avant groupée au sol
- Savoir suivre un échauffement à sec de 5 min sur consignes
- Savoir suivre un échauffement à sec de 10 min sur consignes
- Être capable de réaliser un échauffement articulaire à sec en autonomie
- Être capable de réaliser un échauffement cardio-vasculaire à sec en autonomie
- Être capable de faire la différence entre un échauffement articulaire et cardio-vasculaire
- Être capable de s'échauffer à sec en autonomie (articulaire et cardiaque) pendant 5 min
- Être capable de s'échauffer à sec en autonomie (articulaire et cardiaque) pendant 10 min
- Je m'échauffe à sec avec mon groupe au début de chaque compétition
- Je m'échauffe à sec avant chaque course

PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

Qualités physiologiques

- Nager 100m en variant le mode de déplacement sans arrêts
- Nager 200m en variant le mode de déplacement sans arrêts
- Nager 300m en variant le mode de déplacement sans arrêts
- Nager 400m en variant le mode de déplacement sans arrêts
- Être capable de nager 25m à vitesse maximale
- Réaliser 15m en battement dorsal en 25s max
- Réaliser un 25m dos en moins de 40s
- Réaliser un 25m crawl en moins de 45s
- Réaliser 100m battement ventral en moins de 4min
- Réaliser 100m battement dorsal en moins de 4min
- Être capable de nager 7min30 au maximum au 400m NL
- Être capable de nager 3min45 au maximum au 200 4N

Autonomie du nageur

- Je sais mettre mes lunettes et mon bonnet seul
- Savoir circuler dans une ligne d'eau
- Ecouter les consignes
- Comprendre et exécuter les consignes
- Savoir prendre seul ses temps de récupération
- Savoir prendre seul ses départs avec un chrono mural/horloge
- Savoir prendre ses temps seul avec un chrono mural/horloge
- Savoir gérer son effort au cours de l'échauffement
- Savoir gérer son effort au cours d'une série

Connaissance & attitude du nageur

- J'arrive à l'heure à l'entraînement
- Je prends et range le matériel au début et à la fin de chaque séance
- J'ai mon matériel à chaque séance
- J'ai ma bouteille d'eau à chaque séance
- Connaître et suivre la procédure de départ
- Je suis capable de choisir des éducatifs en autonomie dans les 4N
- Je connais les règles des 4N
- Je connais mes meilleurs temps
- Je connais les modalités de qualifications de mon programme sportif
- Port du bonnet club en compétition
- Je connais mon programme pour la compétition
- Être capable de se calmer avant sa course
- Être capable de se concentrer avant sa course

PARCOURS DE FORMATION

Démarche pédagogique par compétences

- Compétences spécifiques pour les écoles de polo et de synchro
- Plusieurs niveaux à créer au sein de ces écoles

Ecole de polo

- Faire 5 passes d'une seule main sans faire tomber la balle hors de l'eau
- Faire 3 passes d'une seule main sans faire tomber la balle dans l'eau
- Réaliser un déplacement en crawl polo avec un ballon sur 10m
- Réaliser un déplacement en crawl polo avec un ballon sur 25m
- Maintenir une position verticale en rétro pédalage pendant 10s
- Maintenir une position verticale en rétro pédalage pendant 20s
- Réaliser une sortie du bras de l'eau la plus haute possible
- Faire un tir au but d'une seule main après une feinte
- Savoir attraper et envoyer le ballon des 2 mains
- Je connais les règles du jeu

Ecole de synchro

- Réaliser un déplacement en godilles ventrale sur 15m
- Réaliser un déplacement en godilles dorsale sur 15m
- Réaliser un déplacement en torpilles ventrale sur 15m
- Réaliser un déplacement en torpilles dorsale sur 15m
- Maintenir une position verticale en rétro pédalage pendant 10s
- Maintenir une position verticale en rétro pédalage pendant 20s
- Réaliser un déplacement en rétro pédalage sur 20m
- Réaliser un déplacement sur 15m en tonneau
- Réaliser un ballet leg
- Réaliser une sortie du bras de l'eau la plus haute possible

PARCOURS DE FORMATION

Fonctionnement

- Les enfants valident des « niveaux » correspondant chacun à une liste de compétences à acquérir selon des critères d'évaluations précis et préalablement définis.
- Pour chaque « niveau » créé, les nageurs doivent valider :
 - Un parcours de tâches successives qui permet d'incorporer plusieurs compétences ensemble (les mettre dans un contexte et non les tester individuellement)
 - Des compétences des domaines : « Autonomie du nageur » et « Connaissance & attitude du nageur »
 - Pour chaque niveau (post obtention du « savoir nager en sécurité ») rajouter des compétences spécifiques pour les nageurs de l'école de polo et de synchro
 - Les nageurs des groupes avenir doivent avoir des objectifs de niveaux supérieurs (plus de séances hebdomadaires)
 - Les niveaux doivent aller jusqu'à la catégorie et au groupe « U13 »
- Les progressions préparent à l'apprentissage d'une bonne technique de *nage* et à la pratique compétitive (attitude du compétiteur).
- Les enfants valident leurs progressions au cours de périodes d'évaluations mises en place au fil de la saison. 2 évaluations : Février et fin de saison.
- Les évaluations ont lieu pendant une séance classique, dirigées par l'éducateur en charge du groupe. Celui-ci utilise les outils mis à disposition pour mener les évaluations .
- Les éducateurs disposeront tous du parcours de formation afin qu'ils puissent appliquer les objectifs à leur enseignement (forme de l'enseignement libre mais fond et objectifs commun).
- Les résultats des évaluations permettront de tenir à jour une base de données répertoriant les compétences validées pour chaque enfant. Il sera plus facile de diriger l'enfant vers un groupe approprié pour la saison suivante. Evite la trop grande hétérogénéité qui rend l'apprentissage difficile.



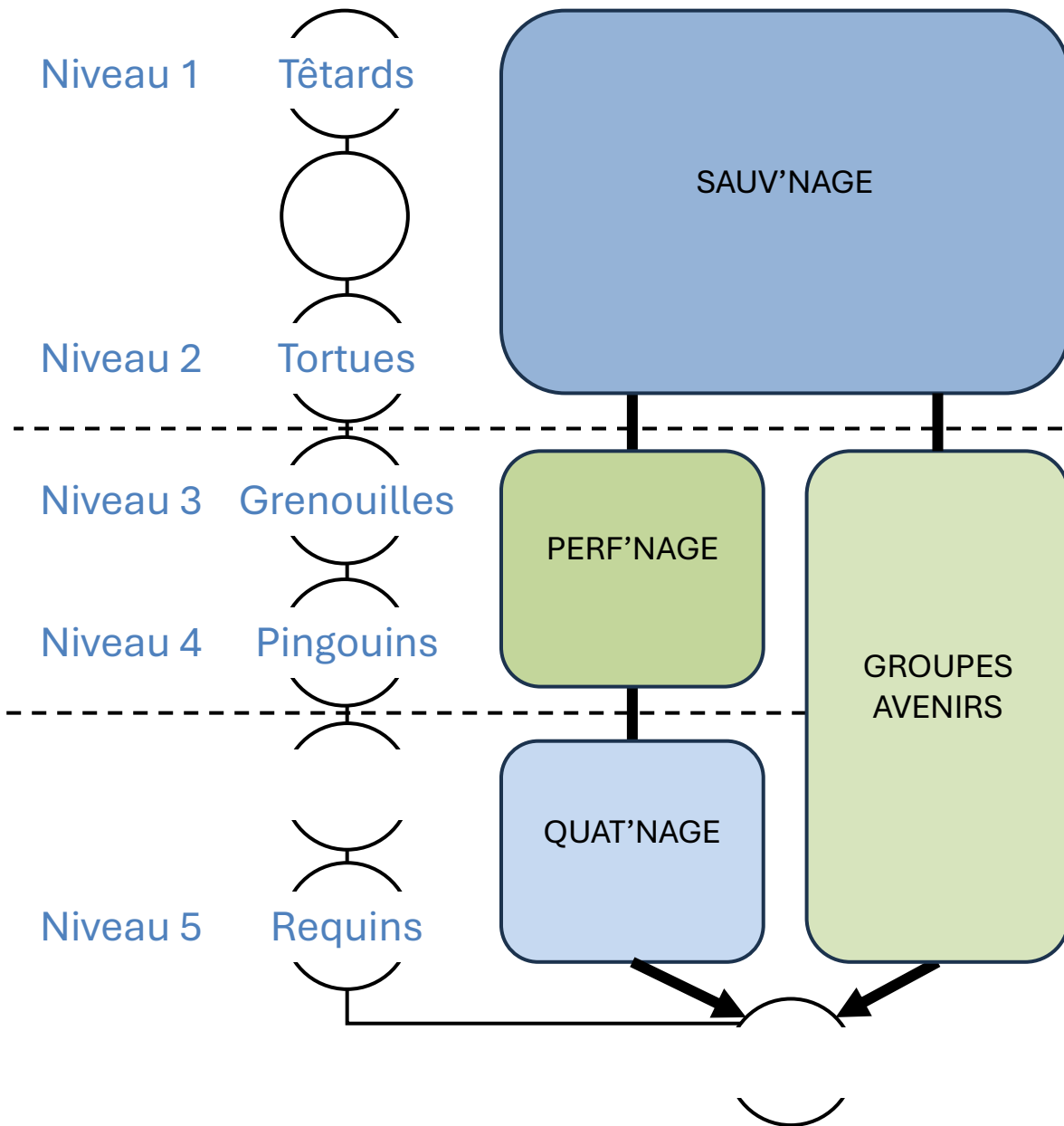
PROPOSITION EXEMPLE



PROPOSITION EXEMPLE

- Les enfants évoluent à travers 5 niveaux de compétences :
 - Têtards, tortues, grenouilles, pingouins, et requins
- Ces niveaux forment des paliers intermédiaires au sein d'un même niveau de groupe (sauv'nage, perf'nage...)
- Les niveaux présentent un socle commun avec des compétences supplémentaires à valider pour les Avenirs (entraînements supplémentaires) et les école de polo et de synchro (compétences spécifiques)
- Le passage d'un niveau à l'autre est soumis à la réussite (à 100%) de tous les critères définis.

Proposition exemple



| Groupes | Niveaux | Durée | Objectifs |
|---------------------------------------|----------------|--------------|---|
| Sauv'nage | 1 - Têtard | 2 ans | <ul style="list-style-type: none"> Maitriser et comprendre la flottaison et l'équilibre aquatique Apprentissage de la respiration aquatique (inspiration/expiration) Maitriser son entrée dans l'eau Savoir s'immerger et s'orienter sous l'eau Premiers déplacements élémentaires en position projectile Initiation du Crawl et du Dos |
| | 2 - Tortues | | |
| Obtention du Savoir nager en sécurité | | | |
| Perf'nage Avenir | 3- Grenouilles | 1 an et plus | Maitrise de la respiration aquatique et coordination avec les mouvements de déplacement <ul style="list-style-type: none"> Perfectionnement du Dos et du Crawl Apprentissage de la brasse Initiation à la vitesse et au temps Développement de l'endurance |
| | 4 - Pingouins | 1 an et plus | Perfectionnement du Dos , du Crawl et de la brasse (synchronisation respiration et parties non nagées) <ul style="list-style-type: none"> Initiation au papillon. Développement de la notion de vitesse [Avenir] Apprentissage du travail à sec [Avenir] |
| Quat'nage Avenir | 5- Requins | 1 à 3 ans | <ul style="list-style-type: none"> Perfectionnement des 4 nages (maintiens d'une très bonne technique sur des distances plus longues) Apprentissage des règles du 4 nages Apprentissage de la vitesse maximale dans les 4 nages [Avenir] Initiation au waterpolo, plongeon, à la natation synchronisée |
| | | | |

NIVEAUX 1 et 2- GROUPE SAUV'NAGE

| Niveau | | Conditions | Parcours test | Critères de réussite |
|----------------|--|--------------------------------|--|--|
| TETARDS | | Pas d'arrêt ni appuis au mur. | <p>PARTIE 1 Étoile ventrale et dorsale dans bassin d'apprentissage Déplacement ventral et dorsal avec frite</p> <p>PARTIE 2 Étoile ventrale de 5s et déplacement 10 m Étoile dorsale de 5s et déplacement 15 m</p> | <p>PARTIE 1 Corps immobile et à la surface Échanges respiratoires,</p> <p>PARTIE 2 Saut, étoiles ventrales et dorsales, déplacement sans matériel et sans appuis</p> |
| | | | | |
| TORTUES | | Pas d'arrêt ni d'appuis au mur | <p>PARTIE 1 Saut bouteille avec remontée passive et Déplacement sur 25M avec étoile ventrale et dorsale</p> <p>PARTIE 2 Passage du test du savoir nager en sécurité</p> | <p>PARTIE 1 Remontée sans mouvement Étoile à la surface Respiration aquatique</p> <p>Partie 2 Satisfaire à tous les critères du test + réaliser les déplacements en position ventrale et dorsale en flèche avec battements avec maîtrise de la respiration</p> |
| | | | | |

NIVEAUX 4 - GROUPE PERF'NAGE

| Niveau | Période | Conditions | Parcours test | Critères de réussite |
|-------------|---------------------------|---|---|--|
| Grenouilles | 1ère année dans le groupe | <ul style="list-style-type: none"> PARTIE 1 sur 50m sans arrêt PARTIE 2 compétences à tester individuellement PARTIE +, compétences à tester individuellement en plus pour le groupe Avenirs ou pour les enfants faisant une multiactivité | <p>PARTIE 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Plongeon suivi d'une coulée passive de 3m 25 Crawl 25 Jambes brasse <p>PARTIE 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Réaliser 50 M brasse Enchaîner 200m sans arrêt en variant les modes de déplacement Réaliser un 50M 25C/25 dos avec une culbute <p>PARTIE + : Avenirs</p> <ol style="list-style-type: none"> Réaliser un 25m crawl en départ plongé Etre capable de suivre un échauffement à sec de 5min (articulaire) <p>PARTIE + : Ecole de Polo</p> <ol style="list-style-type: none"> Maintenir un rétropédalage en position verticale pendant 15s Faire 3 passes successives à une seule main à sec Se déplacer en crawl polo avec un ballon sur 15m <p>PARTIE + : Ecole de synchro</p> <ol style="list-style-type: none"> Maintenir un rétropédalage en position verticale pendant 15s Déplacement en godilles dorsale sur 15m | <p>PARTIE 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Position de départ libre, bascule du corps avec tête sous les bras. Position fusée avec bras tendus contre oreilles, tête rentrée, corps indéformable et pas de mouvement Battements ininterrompus, corps indéformable, alignement tête/bassin/jambes, expiration aquatiques longues (4 à 5s), inspiration aérienne courte (1 à 2s), bras tendus contre oreilles Jambes symétriques. <p>PARTIE 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Coordination bras/jambes. Pas de temps d'arrêt entre les longueurs. Pas d'inspiration entre le dernier mouvement de crawl et la roulade, roulade axée, expiration visible <p>PARTIE + : Avenirs</p> <ol style="list-style-type: none"> Temps : 45s maximum. Expiration aquatique, inspiration aérienne costale courte, mouvement de bras alterner, battements continus Réaliser correctement les gestes montrés par l'éducateur pendant 5min <p>PARTIE + : Ecole de polo</p> <ol style="list-style-type: none"> Position verticale, épaules en dehors de l'eau, mouvements de cercles avec les pieds 3 passes à une seule main (rattrapage + envoi) en dehors de l'eau, ne pas faire tomber le ballon Déplacement en crawl avec un ballon entre les bras, le regard est dirigé loin devant, battement continu <p>PARTIE + : Ecole de synchro</p> <ol style="list-style-type: none"> Position verticale, épaules en dehors de l'eau, mouvements de cercles avec les pieds Position dorsale, tête-bassin-pieds aligné à la surface, bras le long du corps, mouvement de balayage avec les mains |

Obtention des Pass'sport Plongeon et Natation course

NIVEAUX 5 - GROUPE PERF'NAGE

| Niveau | Période | Conditions | Parcours test/Compétences | Critères de réussite |
|---------------|---------------------------|---|--|---|
| 5 - Pingouins | 2ème année dans le groupe | <ul style="list-style-type: none"> PARTIE 1 sur 50m sans arrêt PARTIE 2, compétences à tester individuellement PARTIE +, compétences à tester individuellement en plus pour le groupe Avenirs ou pour les enfants faisant une multi-activité | <p>PARTIE 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Plongeon suivi d'une coulée passive de 5m Déplacement en crawl sur 50m Virage culbute avec fusée passive de 3m <p>PARTIE 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 25m en Crawl , virage culbute 25 m en Dos 25m en Jambes brasse 25 m en ondulations Enchaîner 400m sans arrêt en variant les modes de déplacement <p>PARTIE + : Avenirs</p> <ol style="list-style-type: none"> Être capable de suivre un échauffement à sec de 10min (articulaire et cardio) J'ai ma bouteille d'eau à tous les entraînements Réaliser le 50m de la PARTIE 1 le plus vite possible et en suivant les ordres de départ 100m battement ventrale avec planche 100m battement dorsale en flèche <p>PARTIE + : Ecole de Polo</p> <ol style="list-style-type: none"> Obtention PS WP <p>PARTIE + : Ecole de synchro</p> <ol style="list-style-type: none"> Obtention PS NS | <p>PARTIE 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Départ plongé du plot, bascule du corps avec tête sous les bras. Position fusée avec bras tendus contre oreilles, tête rentrée, corps indéformable et pas de mouvement jusqu'au 5m à la tête Battements continus en surface, mouvements de bras continus (traction-flexion-poussée), inspiration aérienne courte tous les 3 mouvements, tête fixe, rotation des épaules Rotation axée complète sans inspiration sur le dernier mouvement, poussée sur le mur des 2 pieds, extension du corps, corps aligné horizontale et indéformable en flèche en immersion complète. <p>PARTIE 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Respiration alternative Bras alternatifs passant près de la tête. Jambes symétriques, bras flèche Enchaînement des ondulations continus, appuis pieds en pointes, bras lflèches, inspiration courte Pas plus de 3s au mur entre chaque longueur. Au moins 3 modes de déplacement différents sans matériel <p>PARTIE + : Avenirs</p> <ol style="list-style-type: none"> Être capable de suivre un échauffement à sec de 5 à 10 min (articulaire et cardio) Boire régulièrement avec sa bouteille d'eau au cours des séances Temps de 1min 30s maximum. Ordres de départ : A vos marques + sifflet. Temps de 4min maximum. Battements continus, tête immergée avec inspirations rapides Temps de 4min maximum. Battements continus, tête immergée avec inspirations rapides <p>PARTIE + : Ecole de polo</p> <ol style="list-style-type: none"> Critères ENF <p>PARTIE + : Ecole de synchro</p> <p>Critères ENF</p> |

Obtention des Pass'sport Natation synchronisée et Water-polo=> Validation Pass'sport avec 4 épreuves

NIVEAUX 7 - GROUPE QUAT'NAGE

| Niveau | Période | Conditions | Parcours test/Compétences | Critères de réussite |
|------------|---------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 6 - Requin | 2ème année dans le groupe | Compétences à tester individuellement | <ol style="list-style-type: none"> 100m dos avec départ plongé 200m crawl avec départ plongé 100m brasse avec départ plongé 50m papillon avec départ plongé Réaliser 15m en apnée <p>PARTIE + Avenirs</p> <ol style="list-style-type: none"> Être capable de s'échauffer à sec en autonomie à sec pendant 6 min (articulaire et cardio) 400m crawl 200m 4N Test 4x25m à vitesse max (1 par nage) Être capable de suivre des ordres de départ d'une série <p>PARTIE + : Ecole de Polo</p> <ol style="list-style-type: none"> Parcours test à concevoir <p>PARTIE + : Ecole de synchro</p> <ol style="list-style-type: none"> Parcours test à concevoir | <ol style="list-style-type: none"> Mouvements ininterrompus des bras en opposition (traction-flexion-poussée), battements continus, les genoux restent dans l'eau, tête fixe, oreilles dans l'eau, virage culbute avec fusée à chaque virage. Départ plongé type compétition avec ordres de départs Battements continus en surface, mouvements de bras continus (traction-flexion-poussée), inspiration aérienne courte tous les 3 mouvements, tête fixe, rotation des épaules, virage culbute avec fusée à chaque virage. Départ plongé type compétition avec ordres de départs Ciseau symétrique, pieds en crochet vers l'extérieur, fesses à la surface et jambes en extension entre chaque ciseau, respiration coordonnée à chaque mouvement de bras, virage réglementaire. Départ plongé type compétition avec ordres de départs Mouvement de bras symétrique, les bras sortent de l'eau, présence d'ondulation avec le bassin qui remonte à la surface, respiration à chaque mouvement. Départ plongé type compétition avec ordres de départs Nager 15m en apnée en immersion complète <p>PARTIE + Avenirs</p> <ol style="list-style-type: none"> Connaître et réaliser un enchaînement d'exercices en autonomie permettant l'échauffement articulaire et la montée du rythme cardiaque pendant 6 min. Temps de 9min maximum. Temps de 5min maximum. Technique de nage et virages réglementaires FINA. Départ plongée. Temps maximum de : 25s en Crawl, 30s en Dos, 40s en Brasse et en Papillon. Partir au signal de l'entraîneur, écouter son temps à l'arrivée <p>PARTIE + : Ecole de polo</p> <ol style="list-style-type: none"> Critères à définir <p>PARTIE + : Ecole de synchro</p> <ol style="list-style-type: none"> Critères à définir |

Obtention du Pass'compétition Natation course
& obtention du Pass'compétition Water-polo ou Natation synchronisé (pour les enfants en double activité)

EXEMPLE DE GRILLE D'ÉVALUATION

| Niveau 1 -Têtard | | | Nom prénom 1 | | Nom prénom 2 | | Nom prénom 3 | | Nom prénom 4 | | Nom prénom 5 | | Nom prénom 6 | | Nom prénom 7 | | |
|------------------|--|---|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--|
| | PARTIE 1 | Critères de réussite | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | A | NA | |
| 1 | Saut dans l'eau avec frite | Présence d'une impulsion | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Immersion totale ou partielle | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Battements ventraux sur 10m avec frite | Bras tendus devant | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Biceps contre oreilles | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Tête dans l'eau avec expiration aquatique | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pointe de pied en extension | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Bascule sur le dos | Passage de la position ventrale à dorsale sans appuis solides | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Battements dorsaux sur 15m avec frite | Frite sous les bras ou sur le ventre | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Oreilles dans l'eau | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Regard vers le plafond | | | | | | | | | | | | | | | |

- Les compétences sont « acquises » si l'enfant remplit l'ensemble des critères de réussite.
- Dans le cas contraire, la compétence est « non acquise »
- Pas de notion de « en cours d'acquisition »

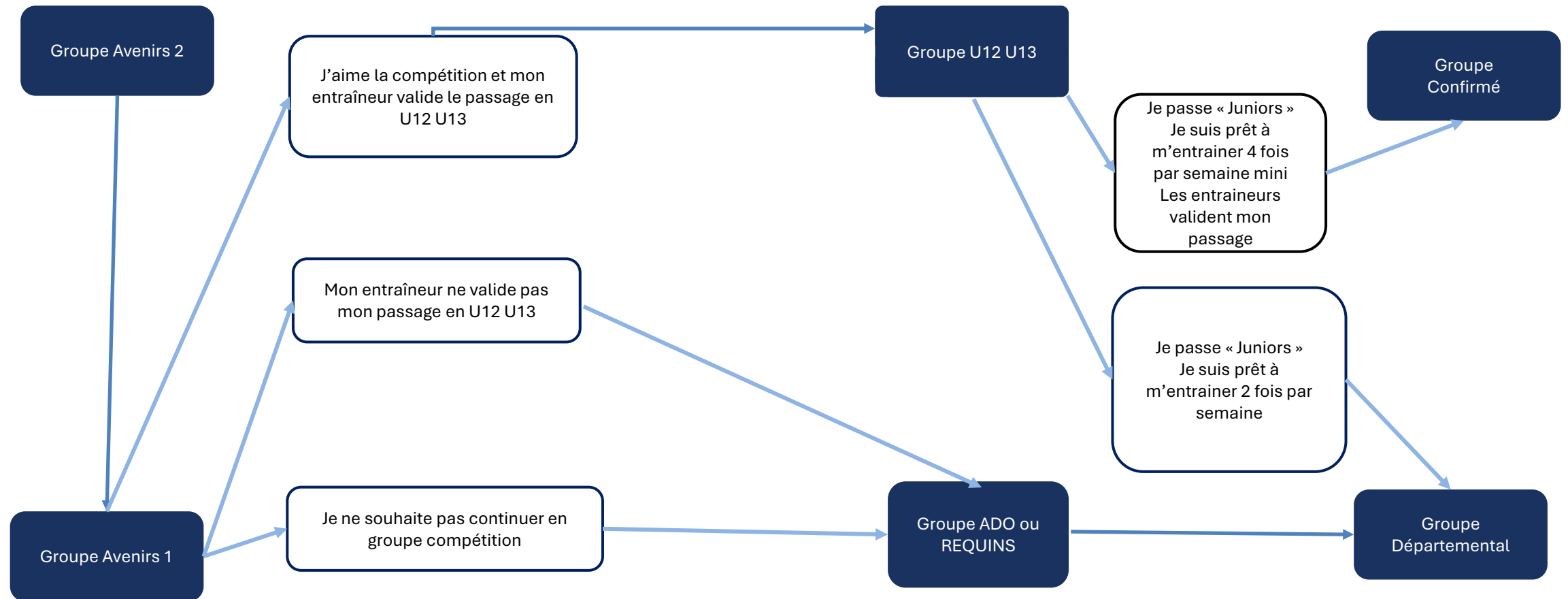


GROUPES COMPÉTITIONS

GROUPES COMPÉTITIONS



ORGANISATION DES GROUPES COMPÉTITIONS



ORGANISATION DES GROUPES COMPÉTITIONS

| | Avenirs | U12 U13 | Départemental | Confirmés |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| Conditions d'accès | Conditions d'accès selon schéma | | | |
| Catégories | Avenirs | Jeunes | Juniors, Séniors | Jeunes, Juniors, Séniors |
| Niveau | | | Départemental | Régional |
| Fréquence de pratique exigées | - 2 séances hebdomadaires minimum obligatoires . | - 3 séances hebdomadaires minimum obligatoires . | - 2 séances hebdomadaires minimum obligatoires . | - 4 séances hebdomadaires minimum obligatoires + 1 séance de renforcement musculaire |
| Engagements sportifs | - Participation aux compétitions du programme Avenirs et aux Interclubs toutes catégories | - Participation aux Interclubs toutes catégories, aux Interclubs Jeunes et au programme de ma catégorie | - Participation au programme de compétitions départementales : Coupe 41 - Participation aux interclubs toutes catégories | - Participation aux Interclubs TC et au programme de compétitions individuelles établi en début de saison par l'entraîneur. - Présence sur les compétitions identifiées avec mon entraîneur en début de saison |

ORGANISATION DES GROUPES COMPÉTITIONS

- Les règles de séances hebdomadaires minimales doivent être respectées pour remettre au cœur la pratique sportive compétitive



QUELQUES ACTIONS



QUELQUES ACTIONS

Quelques actions à pérenniser afin de favoriser la gestion, l'encadrement, la cohésion et les résultats sportifs

- Equiper tous les éducateurs
- Formation continue des entraîneurs
- Stage de cohésion annuel
- Utilisation des records club
- Stage extérieur multi activités pour tous les groupes compétitions
- Echauffement à sec communs (et auto dirigé) aux compétitions

STAGE DE COHÉSION ANNUEL

- Organisation d'un « stage extérieur » en début de saison (sur les 3 premières semaines de reprises) sur 2 à 4 jours dans la région
- Tous les groupes compétitions sont concernés (U 12 U13 , départemental et Confirmés)
- Participation à une épreuve d'eau libre => Aide au travail de fond aérobie de début saison et permet de changer avant de reprendre une routine difficile
- Au moins 1 entraînement dans l'eau par jour
- Séances de travail à sec (=>Permet de mettre en place une routine à sec pour la saison) et sports collectifs
- Nuits en camping
- Jeux collectifs en soirée
- L'ensemble du stage doit être pédagogiquement tourné vers l'esprit club et l'esprit de cohésion entre nageurs et entre groupes

RECORDS CLUB

- Permet aux nageurs du club de se situer et de se fixer des objectifs par rapport à la structure
 - Valorisation des nageurs
 - Objectifs intermédiaires en cours de saison et complémentaires
- A maintenir à jour et consultable facilement sur le site
- A utiliser par les entraîneurs comme outils pédagogique/sportif, comme objectifs secondaires pour les nageurs

ECHAUFFEMENT COMMUN EN COMPETITION

- Mise en place d'échauffement à sec commun et systématique en compétition pour tous les groupes de compétiteurs
- Echauffement à sec imposé par l'entraîneur à chaque compétition (chaque réunion)

| Avenirs | Jeunes | Départemental | Confirmés | |
|---------------------------------------|--|---------------|---|--|
| Echauff court dirigé par l'entraîneur | Echauff « de routine » (idem à chaque compétition) conçu par l'entraîneur et réaliser en semi-autonomie par les nageurs. Supervisé par l'entraîneur. | | Echauff en autonomie entre nageur, dirigé par un nageur du groupe (qui tourne à chaque réunion) | |

- Objectifs
 - Eviter au maximum le risque de blessures
 - Réveil musculaire en douceur le matin
 - Créer/favoriser une cohésion de groupe
 - Apprendre les bonnes habitudes du nageur

STAGE EXTERIEUR

- Mise en place d'un stage extérieur annuel
- Participation de tous les groupes compétitions (cf. stage Hagetmau 2008)
- 2 entraînements quotidiens
- Activités sportives diverses
- Activités mixtes permettant la cohésion de club, la création d'un lien et favoriser la transmission d'expérience entre les générations de nageurs
- Possibilité de commencer ou terminer le stage par une compétition (type meeting)

Financement

- Monter un projet de financement pour limiter le coût à charge des nageurs (200/250€ max)
- Mobilisation première des entraîneurs pour la recherche de financement en montant des projets
- Mobilisation secondaire des « plus grands nageurs » au sein de ces projets pour les impliquer dans la vie du club