



# PROJET PEDAGOGIQUE & SPORTIF

AAJB NATATION





# DEFINTION

PROJET PEDAGOGIQUE & SPORTIF



# LE PROJET PÉDAGOGIQUE ET SPORTIF

## *C'EST QUOI ?*

- Il définit les grandes orientations et les objectifs pédagogique et sportif 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'œuvrer ensemble pour des objectifs communs. La formalisation de ses 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.
- Le document permet de créer une dynamique d'équipe. Celle-ci est composée d'un ensemble d'individus qui travaillent en interrelation qui porteront 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 de la 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 fédérale
- 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. Leur donner les mêmes chances de réussite sportive.
- Avoir un enchaînement cohérent dans l'enseignement délivré. Permet 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

# PARCOURS DE FORMATION

## COMMENT ?

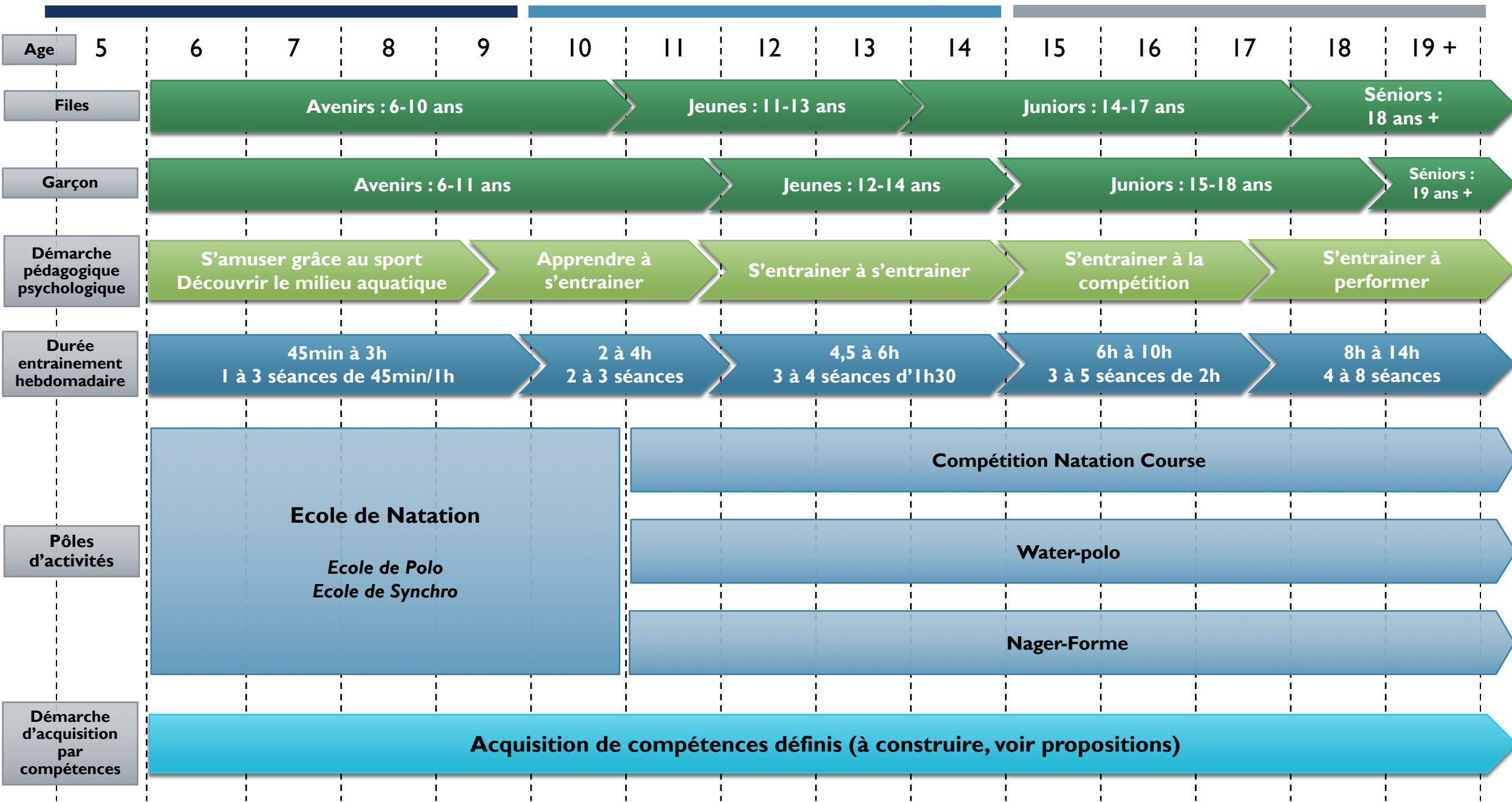
- Monter **une démarche global de formation** des nageurs de compétition de la découverte du milieu aquatique à la recherche de performance
- Elle doit être partagée et suivi par tous
- **La démarche** prévoit, en fonction de l'âge/la catégorie :
  - Un temps de pratique hebdomadaire
  - Une démarche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

# 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 avoir acquises pour passer d'une étape de son parcours à la suivante.

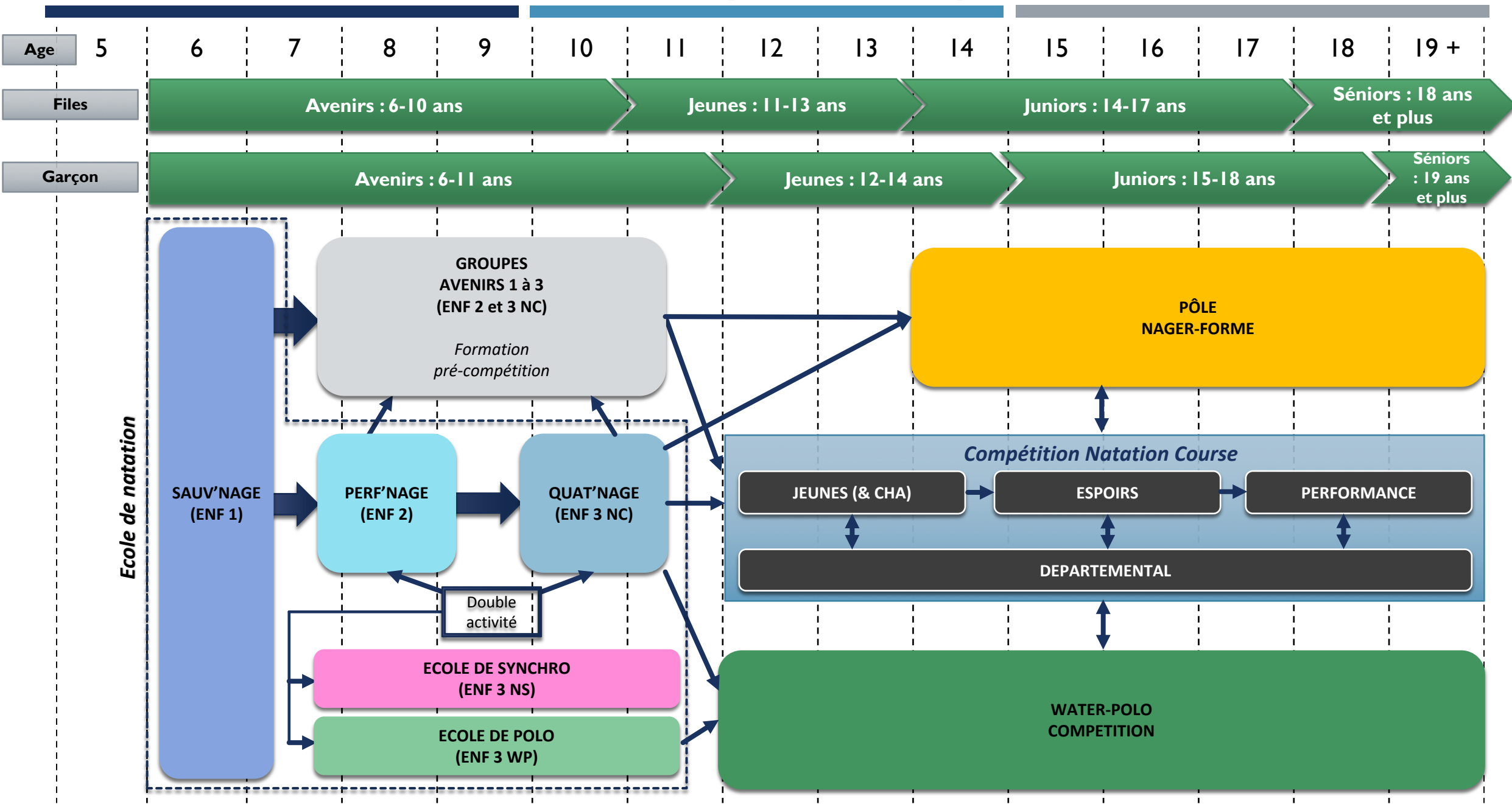
# Démarche pédagogique



# Démarche péda. psychologique

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

# Démarche péda. & groupes



# PARCOURS DE FORMATION

## *DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE PAR COMPÉTENCES*

- Les groupes concernés sont ceux qui visent les 6-14 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
  - Jeunes

# 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 3 sec ou pendant 5 sec) et donc demander à un stade différent du parcours de formation
- Chaque compétences aura des critères de réussites définis (ex : étoile pendant 5 sec; épaules et bassin à la surface)
- Les compétences listées sont à répartir dans des « niveaux » à créer.

# PARCOURS DE FORMATION

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE PAR COMPÉTENCES

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

# PARCOURS DE FORMATION

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE PAR COMPÉTENCES

Propulsion-Déplacement	Parties non nagées	Travail à sec
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser un 15m en battement ventrale avec planche</li> <li>▪ Réaliser un 15m en battement dorsale avec frite</li> <li>▪ Réaliser un 25m en battement ventrale en flèche</li> <li>▪ Réaliser un 25m en battement dorsale en flèche</li> <li>▪ Réaliser un 50m Dos en NC</li> <li>▪ Réaliser un 50m crawl-dos/25 en NC</li> <li>▪ Réaliser un 50m crawl en NC</li> <li>▪ Réaliser un 50m en ciseaux de brasse avec 2 flotteurs</li> <li>▪ Réaliser un 50m brasse en NC</li> <li>▪ Réaliser un 50m en ondulation ventrale avec planche</li> <li>▪ Réaliser un 50m en ondulation ventrale en flèche</li> <li>▪ Réaliser un 50m papillon en NC</li> <li>▪ Réaliser un 100m 4N</li> <li>▪ Réaliser un 200m 4N</li> <li>▪ Réaliser un 200m crawl</li> <li>▪ Réaliser un 400m crawl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 3m</li> <li>▪ Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 5m</li> <li>▪ Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 10m</li> <li>▪ Réaliser une coulée ventrale en ondulation sur 15m</li> <li>▪ Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 3m</li> <li>▪ Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 5m</li> <li>▪ Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 10m</li> <li>▪ Réaliser une coulée dorsale en ondulation sur 15m</li> <li>▪ Réaliser une reprise de nage de brasse en immersion complète</li> <li>▪ Maitrise du virage culbute crawl-dos</li> <li>▪ Maitrise du virage culbute crawl-crawl</li> <li>▪ Maitrise du virage culbute dos-dos</li> <li>▪ Maitrise du virage en brasse et papillon</li> <li>▪ Maitrise des virages de transition en 4N (P-D, D-B, B-C)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser une roulade avant groupée au sol</li> <li>▪ Savoir suivre un échauffement à sec de 5 min sur consignes</li> <li>▪ Savoir suivre un échauffement à sec de 10 min sur consignes</li> <li>▪ Etre capable réaliser un échauffer articulaire à sec en autonomie</li> <li>▪ Etre capable réaliser un échauffer cardio-vasculaire à sec en autonomie</li> <li>▪ Etre capable de faire la différence entre un échauffement articulaire et cardio-vasculaire</li> <li>▪ Etre capable de s'échauffer à sec en autonomie (articulaire et cardiaque) pendant 5 min</li> <li>▪ Etre capable de s'échauffer à sec en autonomie (articulaire et cardiaque) pendant 10 min</li> <li>▪ Je m'échauffe à sec avec mon groupe au début de chaque compétition</li> <li>▪ Je m'échauffe à sec avant chaque course</li> </ul>

# PARCOURS DE FORMATION

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE PAR COMPÉTENCES

Qualités physiologiques	Autonomie du nageur	Connaissance & attitude du nageur
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nager 100m en variant le mode de déplacement sans arrêts</li><li>▪ Nager 200m en variant le mode de déplacement sans arrêts</li><li>▪ Nager 300m en variant le mode de déplacement sans arrêts</li><li>▪ Nager 400m en variant le mode de déplacement sans arrêts</li><li>▪ Etre capable de nager 25m à vitesse maximale</li><li>▪ Réaliser 15m en battement dorsale en 25sec max</li><li>▪ Réaliser un 25m dos en moins de 40 sec</li><li>▪ Réaliser un 25m crawl en moins de 45 sec</li><li>▪ Réaliser 100m battement ventrale en moins de 4min</li><li>▪ Réaliser 100m battement dorsale en moins de 4min</li><li>▪ Etre capable de nager 9min au maximum au 400m NL</li><li>▪ Etre capable de nager 5min au maximum au 200 4N</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Je sais mettre mes lunettes et mon bonnet seul</li><li>▪ Savoir circuler dans une ligne d'eau</li><li>▪ Ecouter les consignes</li><li>▪ Comprendre et exécuter les consignes</li><li>▪ Savoir prendre seul ses temps de récupération</li><li>▪ Savoir prendre seul ses départs avec un chrono mural/horloge</li><li>▪ Savoir prendre ses temps seul avec un chrono mural/horloge</li><li>▪ Savoir gérer son effort au cours de l'échauffement</li><li>▪ Savoir gérer son effort au cours d'une série</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ J'arrive à l'heure à l'entraînement</li><li>▪ Je prend et range le matériel au début et à la fin de chaque séance</li><li>▪ J'ai mon matériel à chaque séance</li><li>▪ J'ai ma bouteille d'eau à chaque séance</li><li>▪ Connaître et suivre la procédure de départ</li><li>▪ Je suis capable de choisir des éducatifs en autonomie dans les 4N</li><li>▪ Je connais les règles des 4N</li><li>▪ Je connais mes meilleurs temps</li><li>▪ Je connais les modalités de qualifications de mon programme sportif</li><li>▪ Port du bonnet club en compétition</li><li>▪ Je connais mon programme pour la compétition</li><li>▪ Etre capable de se calmer avant sa course</li><li>▪ Etre capable de se concentrer avant sa course</li></ul>

# 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 rétropédalage pendant 10 sec
- Maintenir une position verticale en rétropédalage pendant 20 sec
- 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 rétropédalage pendant 10 sec
- Maintenir une position verticale en rétropédalage pendant 20 sec
- Réaliser un déplacement en rétropédalage 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 » créer, 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 sauv'nage) 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 « Jeunes »
- 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. 3 évaluations : avant Noël, avant Pâques et en 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 et comme fil conducteur de son enseignement au quotidien.
- 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 donnée 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

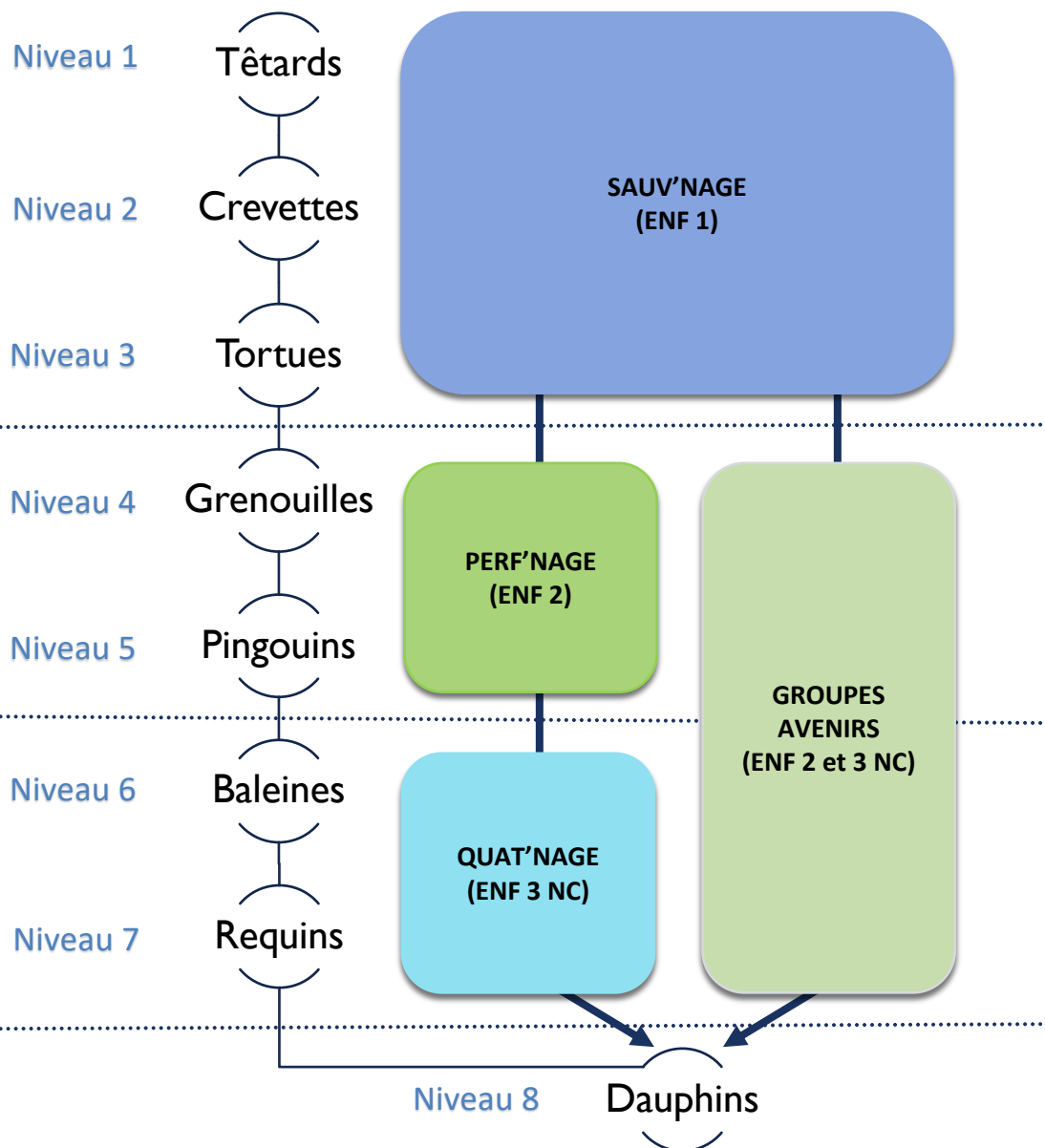


# PROPOSITION EXEMPLE

- Les enfants évoluent au travers de 8 niveaux de compétences :
  - Têtards, crevettes, tortues, grenouilles, pingouins, baleines, requins et dauphins
- 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	1 an	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maitriser et comprendre la flottaison et l'équilibre aquatique</li> <li>Apprentissage de la respiration aquatique (inspiration/expiration)</li> <li>Maitriser son entrée dans l'eau</li> <li>Savoir s'immerger et s'orienter sous l'eau</li> <li>Premiers déplacements élémentaires en position projectile</li> </ul>
	2 - Crevettes		
	3 - Tortues		
<i>Obtention du Sauv'nage</i>			
Perf'nage Avenir	4 - Grenouilles	1 an	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maitrise de la respiration aquatique et coordination avec les mouvements de déplacement</li> <li>Apprentissage du Dos et du Crawl</li> <li>Initiation à la vitesse et au temps</li> <li>Développement de l'endurance</li> <li>Travail de compétences transversales pour le passage des PS NS et PL.</li> </ul>
	5 - Pingouins	1 an	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perfectionnement du Dos et du Crawl (synchronisation respiration et parties non nagées)</li> <li>Apprentissage jambes de Brasse et Papillon</li> <li>Travail de compétences transversales pour le passage des PS NC et WP.</li> <li>Développement de la notion de vitesse [Avenir]</li> <li>Apprentissage du travail à sec [Avenir]</li> </ul>
<i>Obtention du Pass'sport de l'eau avec 4 épreuves réussis</i>			
Quat'nage Avenir	6 - Baleines	1 an	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perfectionnement du Dos et du Crawl (maintiens d'une très bonne technique sur des distances plus longues)</li> <li>Apprentissage de la Brasse et du Papillon en nage complète</li> <li>Apprentissage de la vitesse maximale dans les 4 nages [Avenir]</li> </ul>
	7 - Requin	1 an	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perfectionnement des 4 nages</li> </ul>
Jeunes/D'épart.	8 - Dauphins	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Validation de compétences du « savoir s'entraîner »</li> </ul>

## NIVEAUX 1 à 3 - GROUPE SAUV'NAGE

Niveau	Période	Conditions	Parcours test	Critères de réussite
<b>1 - Têtard</b>	Période 1 Septembre -> Noël	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réalisation complète sans lunettes</li> <li>➤ PARTIE 1 sur 25m sans arrêt</li> <li>➤ PARTIE 2 à part</li> </ul>	<p><b>PARTIE 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut dans l'eau avec frite</li> <li>2. Battements ventral sur 10m avec frite</li> <li>3. Bascule sur le dos</li> <li>4. Battements dorsale sur 15m avec frite</li> </ol> <p><b>PARTIE 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etoile ventrale de 5s avec frite bras tendus</li> <li>2. Etoile dorsale de 5s avec frite sur ventre ou poitrine</li> <li>3. Poser la frite au mur et descendre le long d'une perche à 1m</li> </ol>	<p><b>PARTIE 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Présence d'une impulsion, immersion partielle ou totale</li> <li>2. Bras tendus devant, biceps contre oreilles, tête dans l'eau avec expiration aquatique, pointe de pied en extension</li> <li>3. Passage de la position ventrale à dorsale</li> <li>4. Frite sous les bras ou sur le ventre, oreilles dans l'eau, regard vers le plafond</li> </ol> <p><b>PARTIE 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flottaison ventrale de 5s, extension bras et jambes, tête dans l'eau</li> <li>2. Flottaison dorsale de 5s, alignement en surface bras/épaules/bassin, oreilles dans l'eau</li> <li>3. Expiration pendant la descente, remontée passive</li> </ol>
<b>2 - Crevettes</b>	Période 2 Noël -> Pâques	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réalisation complète sans lunettes</li> <li>➤ Enchaînement sur 2x25m avec un temps de pause</li> </ul>	<p><b>1<sup>er</sup> 25 mètres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut du plot sans aide</li> <li>2. Glissée ventrale en flèche de 5s</li> <li>3. Passage sous 4 obstacles</li> <li>4. Etoile ventrale de 7s bras et jambes tendus</li> <li>5. Récupérer 2 flotteurs et réaliser 15m en battements ventrale</li> </ol> <p><b>2<sup>eme</sup> 25 mètres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Glissée dorsale de 5s</li> <li>2. Déplacement en Dos sur 15m</li> <li>3. Etoile dorsale de 7s bras et jambes tendus</li> <li>4. Aller chercher un objet à 1.80m</li> </ol>	<p><b>1<sup>er</sup> 25 mètres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Présence d'une impulsion franche des 2 pieds, sans aide à la flottaison, immersion totale</li> <li>2. Bras tendus contre oreilles, impulsion du mur, alignement tête/bassin/jambes</li> <li>3. Immersion complète, inspiration entre chaque obstacles, expiration aquatique, aucune prise d'appuis solides</li> <li>4. Flottaison ventrale de 7s, extension bras et jambes, tête dans l'eau</li> <li>5. Biceps contre oreilles, expiration aquatique longues (4 à 5s), inspiration aérienne courte (1 à 2s), bassin à la surface</li> </ol> <p><b>2<sup>eme</sup> 25 mètres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oreilles dans l'eau, tête fixe, regard vers le plafond, bras tendus contre oreilles</li> <li>2. Battements pieds en pointe, oreilles dans l'eau, regard vers le plafond, bras en flèche ou en mouvement</li> <li>3. Flottaison dorsale de 7s, bras/épaules/bassin en surface, oreilles dans l'eau</li> <li>4. Immersion totale, présence d'une expiration, remonter l'objet à la main</li> </ol>
<b>3 - Tortues</b>	Période 3 Pâques -> Fin de saison	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réalisation complète sans lunettes</li> <li>➤ Enchaînement sur 50m sans arrêt</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut du plot en bouteille</li> <li>2. Flottaison ventrale de 7s</li> <li>3. Déplacement ventrale en flèche sur 15 m</li> <li>4. Flottaison dorsale</li> <li>5. Déplacement en Dos sur 10m</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Impulsion franche des 2 pieds, immersion totale, pas de déformation du corps à l'entrée dans l'eau</li> <li>2. Tête/épaules/bassin à la surface, tête immergée, durée 7s, extension bras et jambes</li> <li>3. Expiration aquatiques longues (4 à 5s), inspiration aérienne courte (1 à 2s), bras tendus contre oreilles, battements ininterrompus</li> <li>4. Tête, épaules et bassin à la surface, oreilles dans l'eau</li> <li>5. Oreilles dans l'eau, tête fixe, regard vers le plafond, avec mouvement des bras</li> </ol>
<b>Obtention du Sauv'nage</b>			Satisfaire à tous les critères du test + réaliser les déplacements ventrale et dorsale en flèche avec battements avec maîtrise de la respiration	

## NIVEAUX 4 - GROUPE PERF'NAGE

Niveau	Période	Conditions	Parcours test/Compétences	Critères de réussite
<b>4 - Grenouilles</b>	1 <sup>ère</sup> année dans le groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PARTIE 1 sur 50m sans arrêt</li> <li>➤ PARTIE 2 sur 15m sans arrêt</li> <li>➤ PARTIE 3, compétences à tester individuellement</li> <li>➤ PARTIE +, compétences à tester individuellement en plus pour le groupe Avenirs ou pour les enfants faisant une multi-activité</li> </ul>	<p><b>PARTIE 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plongeon suivi d'une coulée passive de 3m</li> <li>2. Déplacement ventrale sur 20m en flèche</li> <li>3. Fusée dos passive jusqu'à l'arrêt</li> <li>4. Déplacement en Dos sur 20m</li> <li>5. Réaliser un plongeon canard</li> </ol> <p><b>PARTIE 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fusée ventrale en immersion complète sur 5m</li> <li>2. Déplacement en crawl sur 12.5m</li> <li>3. Enchaînement avec une roulade avant</li> </ol> <p><b>PARTIE 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Réaliser 15m en battement dorsale en 25s</li> <li>2. Enchaîner 200m sans arrêt en variant les modes de déplacement</li> <li>3. Etre capable de descendre au fond (2m) uniquement grâce à l'expiration</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Réaliser un 25m crawl en départ plongé</li> <li>2. Etre capable de suivre un échauffement à sec de 5min (articulaire)</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de Polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maintenir un rétropédalage en position verticale pendant 15s</li> <li>2. Faire 3 passes successives à une seule main à sec</li> <li>3. Se déplacer en crawl polo avec un ballon sur 15m</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maintenir un rétropédalage en position verticale pendant 15s</li> <li>2. Déplacement en godilles dorsale sur 15m</li> </ol>	<p><b>PARTIE 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. Battements ininterrompus, corps indéformable, alignement tête/bassin/jambes, expiration aquatiques longues (4 à 5s), inspiration aérienne courte (1 à 2s), bras tendus contre oreilles</li> <li>3. Poussée sur le mur des 2 pieds, Extension du corps, corps aligné horizontale et indéformable.</li> <li>4. Mouvement ininterrompus des bras en opposition, battements continus, les genoux restent dans l'eau, tête fixe, oreilles dans l'eau</li> <li>5. Aller chercher un objet à 2m de profondeur, plongeon tête la premier, expiration significative, descente à la verticale</li> </ol> <p><b>PARTIE 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immersion complète du corps, bras tendus contre oreilles, tête rentrée, impulsion du mur, battements sous marin</li> <li>2. Battements continu, expirations aquatiques, inspirations aériennes costales courtes, présence d'un mouvement de bras (traction-flexion-poussée)</li> <li>3. Pas d'inspiration entre le dernier mouvement de crawl et la roulade, roulade axée, expiration visible</li> </ol> <p><b>PARTIE 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Temps de 25s maximum. Oreilles dans l'eau, bras tendus contre oreilles.</li> <li>2. Pas plus de 3s au mur entre chaque longueur. Au moins 2 modes de déplacement différents sans matériel</li> <li>3. Immersion totale, expiration continu, l'enfant descend verticalement sans mouvement pour toucher le fond</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Temps : 45s maximum. Expiration aquatique, inspiration aérienne costale courte, mouvement de bras alterner, battements continus</li> <li>2. Réaliser correctement les gestes montrés par l'éducateur pendant 5min</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Position verticale, épaules en dehors de l'eau, mouvements de cercles avec les pieds</li> <li>2. 3 passes à une seule main (rattrapage + envoi) en dehors de l'eau, ne pas faire tomber le ballon</li> <li>3. Déplacement en crawl avec un ballon entre les bras, le regard est dirigé loin devant, battement continu</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Position verticale, épaules en dehors de l'eau, mouvements de cercles avec les pieds</li> <li>2. Position dorsale, tête-bassin-pieds aligné à la surface, bras le long du corps, mouvement de balayage avec les mains</li> </ol>

## NIVEAUX 5 - GROUPE PERF'NAGE

Niveau	Période	Conditions	Parcours test/Compétences	Critères de réussite
<b>5 - Pingouins</b>	2 <sup>ème</sup> année dans le groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PARTIE 1 sur 50m sans arrêt</li> <li>➤ PARTIE 2, compétences à tester individuellement</li> <li>➤ PARTIE +, compétences à tester individuellement en plus pour le groupe Avenirs ou pour les enfants faisant une multi-activité</li> </ul>	<p><b>PARTIE 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plongeon suivi d'une coulée passive de 5m</li> <li>2. Déplacement en crawl sur 25m</li> <li>3. Virage culbute avec fusée passive de 3m</li> <li>4. Déplacement en Dos sur 25m</li> </ol> <p><b>PARTIE 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50m en battement ventrale avec palmes et tuba</li> <li>2. 50m jambes de brasse avec flotteurs dans les mains</li> <li>3. 25m en ondulations ventrales</li> <li>4. Enchaîner 300m sans arrêt en variant les modes de déplacement</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etre capable de suivre un échauffement à sec de 10 min (articulaire et cardio)</li> <li>2. J'ai ma bouteille d'eau à tous les entraînements</li> <li>3. Réaliser le 50m de la PARTIE 1 le plus vite possible et en suivant les ordres de départ</li> <li>4. 100m battement ventrale avec planche</li> <li>5. 100m battement dorsale en flèche</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de Polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obtention PS WP</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obtention PS NS</li> </ol>	<p><b>PARTIE 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. Battements continus en surface, mouvements de bras continus (traction-flexion-poussée), inspiration aérienne courte tous les 3 mouvements, tête fixe, rotation des épaules</li> <li>3. 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</li> <li>4. Mouvement ininterrompus des bras en opposition, battements continus, les genoux restent dans l'eau, tête fixe, oreilles dans l'eau</li> </ol> <p><b>PARTIE 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bras en flèche, biceps contre oreilles, battements continus, respiration via tuba</li> <li>2. Ciseau symétrique, pieds en crochet vers l'extérieur, fesses à la surface et jambes en extension entre chaque ciseau, respiration coordonnée</li> <li>3. Enchaînement des ondulations continus, appuis pieds en pointes, bras libres, inspiration courte</li> <li>4. Pas plus de 3s au mur entre chaque longueur. Au moins 3 modes de déplacement différents sans matériel</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etre capable de suivre un échauffement à sec de 5 à 10 min (articulaire et cardio)</li> <li>2. Boire régulièrement avec sa bouteille d'eau au cours des séances</li> <li>3. Temps de 1min 30s maximum. Ordres de départ : A vos marques + sifflet.</li> <li>4. Temps de 4min maximum. Battements continus, tête immergées avec inspirations rapides</li> <li>5. Temps de 4min maximum. Battements continus, tête immergées avec inspirations rapides</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Critères ENF</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Critères ENF</li> </ol>

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

## NIVEAUX 6 - GROUPE QUAT'NAGE

Niveau	Période	Conditions	Parcours test/Compétences	Critères de réussite
<b>6 - Baleines</b>		➤ Compétences à tester individuellement	<ol style="list-style-type: none"> <li>100m dos</li> <li>100m crawl</li> <li>50m brasse</li> <li>25m papillon</li> <li>Enchaîner 400m sans arrêt en variant les modes de déplacement</li> </ol> <p><b>PARTIE + Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Etre capable de s'échauffer à sec en autonomie à sec pendant 3 min (articulaire et cardio)</li> <li>Validation Pass'sport nage avec palmes</li> <li>200m crawl</li> <li>Test 4x25m à vitesse max (1 par nage)</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de Polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Parcours test à concevoir</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Parcours test à concevoir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mouvement ininterrompu des bras en opposition (traction-flexion-poussée), battements continus, les genoux restent dans l'eau, tête fixe, oreilles dans l'eau, virage culbute</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>Mouvement de bras symétrique, présence d'ondulation, respiration à chaque mouvement</li> <li>Pas de temps d'arrêt. Au moins 3 modes de déplacement différents sans matériel</li> </ol> <p><b>PARTIE + Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Connaître et réaliser un enchaînement d'exercices en autonomie permettant l'échauffement articulaire et la montée du rythme cardiaque pendant 3 min.</li> <li>Critères ENF</li> <li>Temps de 6min maximum.</li> <li>Départ plongée. Temps maximum de : 30s en Crawl, 35s en Dos, 45s en Brasse et en Papillon.</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Critères à définir</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Critères à définir</li> </ol>

## NIVEAUX 7 - GROUPE QUAT'NAGE

Niveau	Période	Conditions	Parcours test/Compétences	Critères de réussite
7 - Requin		<p>➤ Compétences à tester individuellement</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>200m dos avec départ plongé</li> <li>200m crawl avec départ plongé</li> <li>100m brasse avec départ plongé</li> <li>50m papillon avec départ plongé</li> <li>Réaliser 15m en apnée</li> </ol> <p><b>PARTIE + Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Etre capable de s'échauffer à sec en autonomie à sec pendant 6 min (articulaire et cardio)</li> <li>400m crawl</li> <li>200m 4N</li> <li>Test 4x25m à vitesse max (1 par nage)</li> <li>Etre capable de suivre des ordres de départ d'une série</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de Polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Parcours test à concevoir</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Parcours test à concevoir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mouvement 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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>Nager 15m en apnée en immersion complète</li> </ol> <p><b>PARTIE + Avenirs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Connaître et réaliser un enchaînement d'exercices en autonomie permettant l'échauffement articulaire et la montée du rythme cardiaque pendant 6 min.</li> <li>Temps de 9min maximum.</li> <li>Temps de 5min maximum. Technique de nage et virages réglementaires FINA.</li> <li>Départ plongée. Temps maximum de : 25s en Crawl, 30s en Dos, 40s en Brasse et en Papillon.</li> <li>Partir au signal de l'entraîneur, écouter son temps à l'arrivé</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de polo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Critères à définir</li> </ol> <p><b>PARTIE + : Ecole de synchro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Critères à définir</li> </ol>

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

## NIVEAUX 8 - GROUPE COMPETITIONS (Jeunes ou Départemental)

Niveau	Attitude du compétiteurs
<b>8 - Dauphins</b>	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="690 489 1442 515">1. J'ai mon matériel à chaque entrainement (gourde, bonnet, lunette...etc.)</li><li data-bbox="690 536 1411 562">2. J'arrive 5min avant le début de l'entrainement pour m'échauffer à sec</li><li data-bbox="690 584 1944 609">3. Je suis capable de prendre seul mes temps de récupération et mes départs sur une série avec l'horloge ou le chrono murale</li><li data-bbox="690 631 1090 656">4. Je suis acteur de mes entrainements</li><li data-bbox="690 678 1309 704">5. Je participe aux compétitions prévues dans mon calendrier</li><li data-bbox="690 725 1243 751">6. Je participe aux stage pendant les vacances scolaires</li></ol>

# EXEMPLE DE GRILLE D'ÉVALUATION

Niveau I - Têtard			Nom prénom 1		Nom prénom 2		Nom prénom 3		Nom prénom 4		Nom prénom 5		Nom prénom 6		Nom prénom 7	
	PARTIE I	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 ventral 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 dorsale 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 »



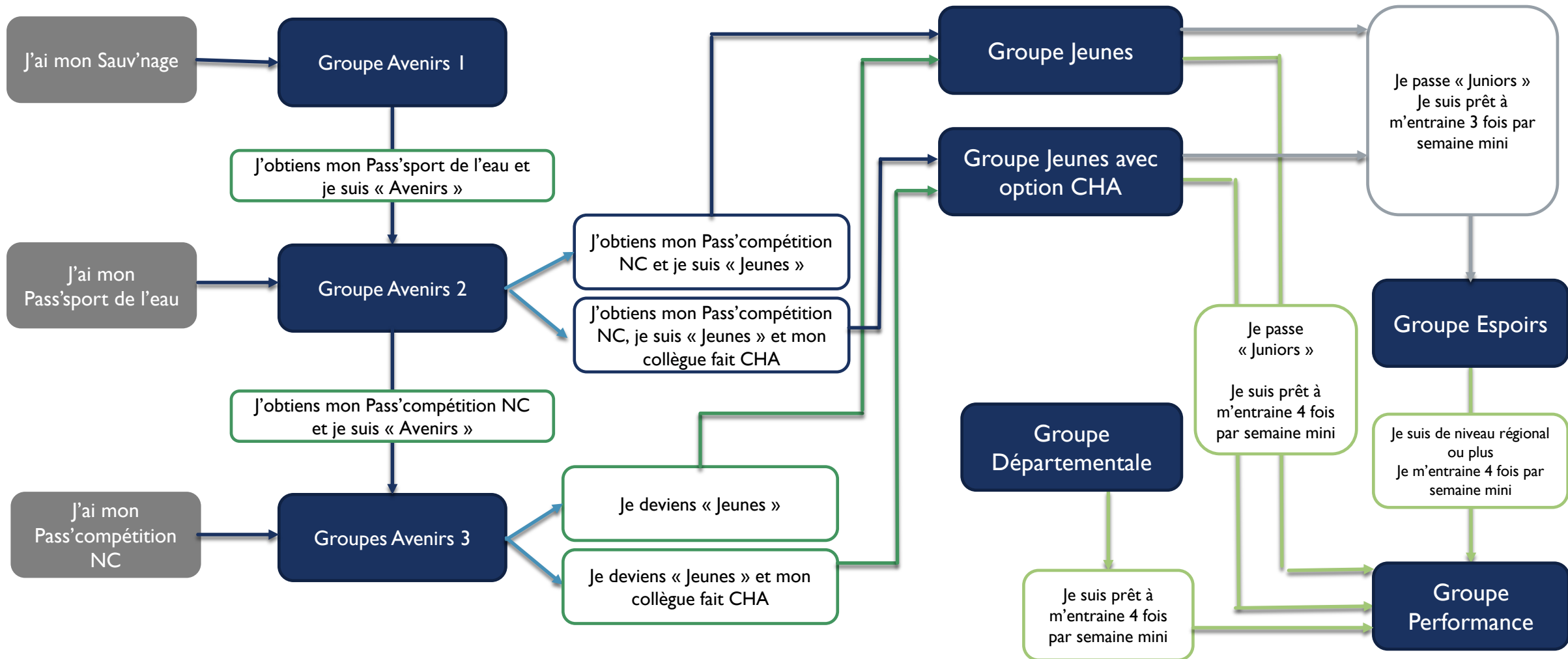


# GROUPES COMPÉTITIONS

PROJET PEDAGOGIQUE & SPORTIF



# ORGANISATION DES GROUPES COMPÉTITIONS



# ORGANISATION DES GROUPES COMPÉTITIONS

	Avenirs	Jeunes	Départemental	Espoirs	Performance
<b>Conditions d'accès</b>	<i>Conditions d'accès selon schéma</i>				
<b>Catégories</b>	Avenirs	Jeunes	Jeunes, Juniors, Séniors	Jeunes, Juniors, Séniors	Juniors, Séniors
<b>Niveau</b>			Départemental	Régional	Niveau régional et plus
<b>Fréquence de pratique exigées</b>	- 2 séances hebdomadaires minimum <b>obligatoires.</b>	- 3 séances hebdomadaires minimum <b>obligatoires.</b>	- 2 séances hebdomadaires minimum <b>obligatoires.</b>	- 3 séances hebdomadaires minimum <b>obligatoires.</b>	- 4 séances hebdomadaires minimum <b>obligatoires.</b>
<b>Engagements sportifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passage des tests ENF jusqu'à l'obtention du Pass'compétition NC</li> <li>- Participation à la Coupe du Futur (Programme FFN4I) et à la Coupe JLD</li> <li>- Participation aux compétitions du programme Avenirs et aux Interclubs toutes catégories</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation aux Interclubs toutes catégories, aux Interclubs Jeunes et au programme du Natathlon (4 plots + 1 finale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation au programme de compétitions départementales : Coupe 4I</li> <li>- Participation aux interclubs toutes catégories</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation aux Interclubs TC et au programme de compétitions individuelles établi en début de saison par l'entraîneur.</li> <li>- Présence sur le circuit départemental</li> </ul>	

# 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 mettre en place afin de favoriser la gestion, l'encadrement, la cohésion et les résultats sportifs

- Equiper tous les éducateurs
- Direction sportive
- Formation continu 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

# EQUIPER LES EDUCATEURS

- Equiper tous les éducateurs d'un nouveau tee-shirt club à porter lors des interventions sur le bord du bassin

# DIRECTION SPORTIVE

- Mener la conception du projet pédagogique et sportif
  - Proposer, présenter et fédérer
  - Trancher sur les indécisions
  - Diriger la mise en application
- Faire le lien entre les entraîneurs et les dirigeants sur le plan sportif
  - Suivi des résultats sportif et rapport lors des Comités Directeur
- Faire le lien entre toutes les disciplines
- Diriger les évaluations périodiques de l'école de natation (*à créer*)
  - Communication auprès des éducateurs
  - Création des documents supports
  - Synthèse des résultats
- Manger l'équipe pédagogique
- Suivre le budget « sportif » (compétitions, engagements et stages)
  - Connaissance et maîtrise du budget et recherche d'économies



# FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS

- Participation régulière aux « mardi de la FFN »
- Former Alex et Rodolphe au BF5 & DESJEPS
- Former Cléa au BF4/DEJEPS

# 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 (Jeunes, Départementale et Performance)
- 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	Espoirs	Performance
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. Superviser par l'entraîneur.		Echauff en autonomie entre nageur, dirigé par un nageur du groupe (qui tourne à chaque réunion)	Lors des compétitions ensemble, les deux s'échauffent ensembles

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

# 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



**MISE EN PLACE**



# MISE EN PLACE

Echéances	Actions
Avril-Mai 2018	Mettre en place une direction sportive Réunion de la commission toutes les 2 semaines pour concevoir le parcours de formation et revoir l'organisation des créneaux en conséquence. Préparation du programme des activités avec la commission inscriptions.
Juin 2018	Réalisation des évaluations selon les nouveaux niveaux et critères pour tout les groupes Préparation des groupes pour la saison prochaine selon les évaluations.
Aout-Septembre 2018	Premier stage de cohésion de début de saison
Septembre-Octobre 2018	Mise en place des nouveaux groupes Mise en place des échauffements commun en compétition Réunion équipe éducateurs pour expliquer le nouveau fonctionnement
Décembre 2018	1 <sup>ère</sup> évaluation selon les nouveaux critères Premier bilan des nouvelles règles d'évaluations
Février 2019	Stage extérieur des groupes compétitions
Avril 2019	2 <sup>ème</sup> évaluation selon les nouveaux critères
Juin 2019	3 <sup>ème</sup> évaluation selon les nouveaux critères Bilan de la première saison