



# PROJET SPORTIF

## PREAMBULE

Comme toute entité, il est important de décrire le projet que celle-ci a pour objectif ainsi que les moyens à mettre en œuvre pour le réussir.

Tout d'abord il y a lieu de rappeler les buts de l'association :

« Elle a pour objet la pratique et le développement de l'éducation physique et des sports au travers des différentes sections (disciplines) qui la composent  
L'association se veut d'être un lieu de convivialité où s'établissent des liens entre les licenciés des différentes sections et ses partenaires »

Les objectifs que se fixe l'A.A.J. BLOIS natation sont les différentes pratiques de la natation, la formation des jeunes nageurs, la compétition et le maintien de la condition physique de ses adhérents. En complément l'A.A.J.B. natation cherchera à obtenir le label développement de la F.F.N.

## OBJECTIFS

### Formation des jeunes

Celle-ci s'inscrit dans le droit fil du concept développé par le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques dont sont membres la F.F.N et l'UFOLEP. seront développés auprès de nos jeunes les différents modules permettant d'accéder aux Sauv'nage, Pass'port de l'eau et Pass'compétition dont les objectifs sont rappelés ci-dessous

- Sauv'nage : permet d'évaluer l'acquisition de compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau. C'est un savoir nager sécuritaire pour tous.
- Pass'sports de l'eau : valide la capitalisation d'habiletés motrices à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur. Elle s'appuie sur la découverte de cinq disciplines de la « natation » et de l'environnement aquatique.
- Pass'compétition : a pour but de s'assurer d'un niveau de pratique minimum pour s'orienter vers la compétition dans la discipline de son choix.



# PROJET SPORTIF

## Population concernée

Avenirs	: 9 ans et moins
Poussins	: 10-11ans
Benjamins	: 12-13 ans

Les nageurs qui ne sont pas attirés par la compétition pourront, grâce aux cours de perfectionnement, continuer leur progression

## Population concernée

Jeunes jusqu'à 18 ans

## Pratique de la compétition

### Natation course

Celle ci est ouverte à toutes les catégories de nageurs. Elle doit permettre de développer chez chacun le goût de la performance, l'esprit d'équipe, le respect de l'autre, la vie en communauté et le respect des règles.

Pour cela A.A.J.B. natation participera aux compétitions départementales, régionales, inter régionales et nationales de la FFN et de l'UFOLEP.

Le premier objectif étant d'être présent en qualifiant un(e) ou plusieurs nageurs (ses) aux compétitions suivantes :

- Trophée)Pierre Montaron,
- Championnat interrégional Natathlon
- Championnat de France Minimes
- Championnat de France 16 ans et plus
- Championnat de France Jeunes
- Championnats de France N2
- Nationaux UFOLEP

Le second étant pour les nageurs d'appartenir soit à une série régionale ou inter régionale

Pour les autres compétitions participation d'un maximum de nos licenciés

Catégorie Maître (25 ans et plus)

Consolidation du groupe pour participer aux compétitions :  
Championnats départementaux



# PROJET SPORTIF

Pour atteindre ces objectifs, en s'appuyant sur les statistiques de la FFN , le nombre de pratiquants de la natation course doit être d'environ 250 à 300 nageurs dont plus de un tiers appartenant aux catégories avenir et poussins, pour les autres catégories chacune représentant environ la moitié de la précédente. Ce nombre ne comprend pas les catégories seniors et maîtres

Pour assurer la cohésion du club la participation aux différents interclubs doit être une priorité de nos nageurs

## Water polo

Nos ambitions s'articulent au travers de deux objectifs

- Formation des jeunes
- Participation aux compétitions interzones

La formation de nos jeunes

Benjamins :

participation au championnat interzones et en intégrant les sélections régionales

Minimes :

application d'une politique identique à celle des benjamins avec en plus la participation au championnat régional

Cadets :

participation au championnat régional

L'équipe première sera constituée des meilleurs éléments juniors seniors, pourront être admis dans celle-ci les meilleurs cadets et minimes

Cette dernière évoluant en N3 a pour objectif de se maintenir

## Natation synchronisée

Nous devons permettre à nos nageuses de se former à cette discipline en acquérant les compétences requises par les cycles acquisition et développement, au travers d'épreuves individuelles et de ballet.

C'est grâce à la validation de ces niveaux de compétences qu'elles peuvent accéder aux rencontres inter régionales de niveau N3



# PROJET SPORTIF

## Nager Forme

. Cette action de maintien de la santé suppose une pratique sportive régulière, adaptée et progressive. Pour les adolescents elle vise à développer une meilleure connaissance et un meilleur usage de soi associés à une auto-évaluation physique. Pour les adultes elle permettra la lutte contre les facteurs de risque cardio vasculaire  
Nous poursuivrons l'œuvre mise place depuis des années, a savoir associée la pratique de la natation de perfectionnement à une activité de gymnastique douce ou de l'aquaform.

Dans l'esprit du projet de l'A.A.J. BLOIS nous devons permettre à un maximum de personnes de pratiquer.

## **DEPLOIEMENT DU PROJET**

La participation à un nombre d'heures hebdomadaire pour chaque activité permet d'atteindre les objectifs définis ci dessus.

### Natation course

- Ecole de natation française : 2 à 3 heures / semaine
- Benjamins : 3 x 1h 30 45 minutes de préparation physique
- Départementaux  
Groupe 1 : 3 x 2h00 et 2 x 30 minutes de PPG  
Groupe 2 : 2 x 1h30 et 30 minutes de PPG  
Groupe 3 : 1h30 et 1h15
- Région : entre 4 et 5 fois par semaine minimum et une heure à une heure trente de travail à sec en salle
- Master : : Groupes 1 et 2 , 2entrainements par semaine



# PROJET SPORTIF

## Water Polo

Equipes 1 et 2 : 2 x 1h30 et 1x 1h30 par semaine  
Jeunes joueurs : 1 x 2h00 et 1 x1h30par semaine

## Natation synchronisée

2h 30 de natation synchronisée, 45 mn de natation et 1heure de travail à sec

En parallèle avec ces horaires des stages pendant les périodes de vacances scolaires seront organisés des stages

## Natation course

### *Vacances automne*

Catégories : juniors, cadets, minimes : deux entraînements de 2 heures par jours ouvrés  
benjamins : un entraînement de 2 heures sur trois jours hors samedi dimanche par semaine  
Poussins : un entraînement d'une heure trente sur trois jours

### *Vacances de Noël*

Catégories : Seniors juniors, cadets, minimes : Deux entraînements de 2 heures par jours ouvrés pendant une semaine

### *Vacances d'hiver*

Catégories : Séniors juniors, cadets, minimes : deux entraînements de 2 heures par jours ouvrés  
benjamins : un entraînement de 1 heure 30 sur une semaine hors samedi dimanche  
avenirs/poussins : un entraînement de 1 heure 30 sur une semaine hors samedi dimanche



# PROJET SPORTIF

## *Vacances de printemps*

Catégories : Séniors juniors, cadets, minimes : deux entraînements de 2 heures par jours ouvrés

	dont une semaine en extérieur
benjamins	: deux entraînement de 1 heure 30 sur une semaine ou 1 entraînement de 2 heures hors samedi dimanche
avenirs/poussins	: un entraînement de 1 heure 30 sur une semaine hors samedi dimanche

## Water-Polo

### *Vacances automne, Noël, hiver*

Maintien des entraînements du soir pendant ces périodes

## **CONCLUSION**

L'A.A.J. BLOIS au travers de ce projet s'engage à une responsabilisation autour de valeurs fortes telles que la formation, l'éducation, la performance, le savoir être, le respect des autres, valoriser nos activités pour faire émerger et optimiser toutes les compétences. Ce projet permettra mieux faire connaître grâce au club l'agglomération Blésoise