

PROJET PEDAGOGIQUE

2022/2023



ASSOCIATION
COUERON
NATATION



Préambule

Le présent projet a pour but d'organiser et décrire le fonctionnement de l'école de natation française (ENF) au sein de l'Association Couëron Natation (ACN).

Ce document commence par une présentation générale de l'ENF, en reprenant les textes de la Fédération Française de Natation (FFN), puis il décrit ensuite comment l'ENF est organisée à L'ACN.

On y trouve également des outils (fiches de construction de séance, planifications, évaluations, etc) pour que chaque encadrant, bénévole ou salarié, puisse organiser ses séances et que chaque parents, responsables, tuteurs légaux, responsables municipaux ou de la FFN puissent voir ce que nous faisons à l'ACN.

Enfin, la fin de ce projet présente les différents encadrants, bénévoles ou salariés, qui s'occupent de l'école de natation de l'ACN.

SOMMAIRE

I/.	Règlement ENF de la FFN	4
II/.	Organisation des créneaux de l'ENF à L'ACN	6
III/.	Le Sauv'nage	7
IV/.	Le Pass'Sport de l'eau	12
VI/.	Le Pass'Compétition	16
VI/.	Ressources pédagogiques	19
VII/.	Présentation des encadrants	26

I/. Règlement ENF de la FFN

extraits principaux

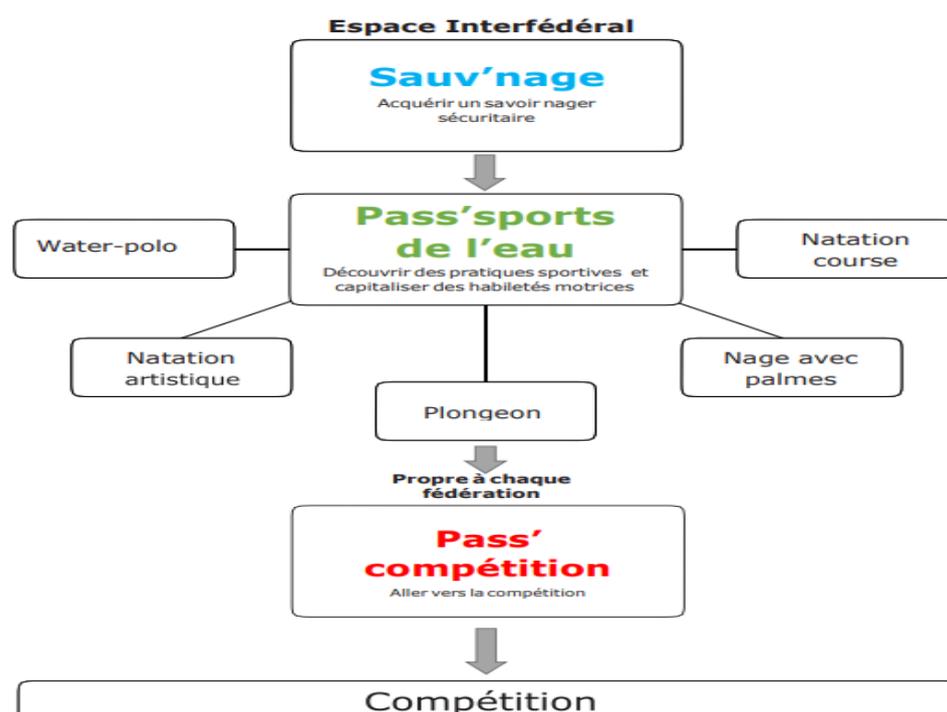
A) L'ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

Les Fédérations ayant la Natation en partage sont confrontées aux mêmes problématiques : les équipements, l'encadrement et l'organisation des pratiques, enfin l'accessibilité pour tous ; notamment aux personnes en situation de handicap. Concernant l'organisation des pratiques, les enjeux consistent à placer la Natation au service de la construction du nageur et des clubs. L'idée est de donner à l'École de Natation Française (ENF) tout son sens. Une école dans le sens de l'éducation et une école dans le sens de la formation. Pour répondre à ces problématiques, la Fédération Française de Natation s'est associée à 17 autres fédérations olympiques, affinitaires, scolaires et groupements d'employeurs pour former le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA).

Partant du constat que des personnes déclarées comme sachant nager se noient et que chaque fédération ou institution a sa propre définition du savoir nager concernant les mêmes enfants, le CIAA a créé le test du **Sauv'nage**. Ce test est commun d'une institution à l'autre, il inclut des situations demandant une adaptation et il vérifie l'acquisition de fondamentaux. La deuxième étape de formation du nageur, **le Pass'sports de l'eau**, est basée sur le développement des habiletés motrices dans le cadre de l'apprentissage du jeune enfant. Les neurosciences et l'étude du développement du cerveau (notamment Jean-Pierre Changeux et Alain Berthoz) montrent l'importance de la période située avant 9 ans dans le développement moteur de l'enfant.

La troisième étape, **le Pass'compétition**, permet au jeune pratiquant de valider l'assimilation de l'environnement dans lequel il va se confronter aux autres ainsi que l'acquisition de compétences techniques requises par la compétition. C'est dans ce contexte que la Fédération Française de Natation et le CIAA ont créé le concept de l'ENF.

B) CONCEPT DE L'ENF



C) LES TROIS ÉTAPES DE L'ENF

La première étape :

Le « Sauv'nage » - Garantir la sécurité des pratiquants. Cette première étape permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux. À ce niveau, il est essentiel de préparer l'étape suivante (Pass'sports de l'eau) par l'exigence des objectifs visés. Apprendre à ne pas se contenter du minimum est une culture, une éducation qui favorise l'apprentissage de l'exigence.

La deuxième étape :

Le « Pass'sports de l'eau » - Enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Cette seconde étape certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité. Cette étape certifie l'acquisition de compétences complexes intégrées dans des environnements différents. L'exigence réclamée dans une discipline favorise son transfert dans une autre discipline.

La troisième étape :

Le « Pass'compétition », propre à chaque fédération. Cette troisième étape garantit à son titulaire la capacité de se confronter aux autres, connaissance de la règle et du contexte de la compétition, maîtrise de toutes les techniques lui permettant de se confronter à « armes égales ».

Le cahier des charges ENF remis aux clubs qui sollicitent l'agrément ENF fournit les éléments utiles pour garantir le bon déroulement de leurs actions, dans un cadre identique et conforme à l'esprit de l'École de Natation Française. Il s'agit, entre autres, de garantir pour chaque titulaire d'un test de l'ENF d'une égalité de traitement et de jugement lors du passage des tests quelle que soit son appartenance fédérale.

D) L'ACCÈS À LA COMPÉTITION

Tous les nageurs Avenirs (filles nées en 2013 et après et garçons nés en 2012 et après), à l'exception de ceux prenant part au "Challenge Avenirs", sont tenus, pour obtenir le Pass'compétition de la discipline concernée de respecter la chronologie des tests ENF (Sauv'nage puis Pass'sports de l'eau et enfin Pass'compétition) avant d'accéder à la compétition.

Pour les catégories Jeunes (filles nées en 2012 et avant et garçons nés en 2011 et avant) et après : pas d'obligation ENF.

II/. Organisation des créneaux de l'ENF à L'ACN

A) Horaires des entrainements de l'ENF

- **Créneaux Sauv'nage :**
 - Le **mercredi** de 17h à 18h et de 18h à 19h. **Tout le bassin.**
 - Le **samedi** de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30. **Tout le bassin.**
- **Créneaux Pass'Sport de l'eau :**
 - Le **mardi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **jeudi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **vendredi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
- **Créneaux Pass'Compétition :**
 - Le **mardi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **jeudi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **vendredi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**


 PLANNING DES ENTRAINEMENTS ENF SAISON 2022-2023

MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI				SAMEDI			
LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4
17:05 - 18:00		17:05 - 18:00		17:05 - 18:00				17:05 - 18:00				17:05 - 18:00				10:35 - 11:30			
Avenir		Ecole de Natation		Ecole de Natation				Avenir		Ecole de Natation		Avenir		Ecole de Natation		Ecole de Natation			
PASS'COMPETITION COMPET. PERF.		PASS'SPORTS		PATAPLOUF - SAUV'NAGE				PASS'COMPETITION COMPET. PERF.		PASS'SPORTS		PASS'COMPETITION COMPET. PERF.		PASS'SPORTS		PATAPLOUF - SAUV'NAGE			
				18:00 - 19:00												11:35 - 12h30			
				Ecole de Natation												Ecole de Natation			
				PATAPLOUF - SAUV'NAGE												PATAPLOUF - SAUV'NAGE			

B) Organisation de l'entrée dans la piscine pour les enfants et les parents/accompagnateurs :

Les enfants sont accueillis dans l'établissement à l'entrée par les encadrants qui les guident dans les vestiaires et sur le bord du bassin.

Les parents ne sont pas autorisés à rentrer dans l'établissement pour accompagner leurs enfants, ni dans les vestiaires, ni au bord du bassin. Les parents ou accompagnateurs ne sont pas non plus autorisés à assister aux entraînements.

Pour que les parents puissent voir les progrès de leurs enfants, ils seront autorisés à assister à quelques entraînements dans l'année. Les dates de ces entraînements seront communiqués en début d'année.

III/. Le Sauv'nage

A) Le test du Sauv'nage

SAUV'NAGE

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide et sans lunettes.

Tâches	Objectifs visés	Consignes « Être capable de... »	Critères d'évaluation
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.	Sauter du bord Se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion. (*)
2	Flottaison ventrale Réaliser une flottaison ventrale.	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Équilibre ventral maintenu en surface pendant 5 secondes (épaules et bassin en surface).
3	Immersion orientée Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
4	Équilibre vertical Se maintenir en position verticale.	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes. (*) (oreilles et bouche hors de l'eau).
5	Enchaînement déplacements ventral et immersion Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20m). Passer sous chaque obstacle (ex.: lignes d'eau). (3 à 4 espaces d'au moins 1,50 m).	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle. (*)
6	Flottaison dorsale Réaliser une flottaison dorsale.	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface).
7	Déplacement dorsal Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (entre 15 m et 20 m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8	Exploration de la profondeur Enchaîner : - une immersion - un déplacement vers le fond du bassin - une localisation et la saisie d'un objet - une remontée maîtrisée.	À la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au-dessus de l'eau, le lâcher et terminer le parcours en position dorsale.	Remonter l'objet et le montrer au-dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge).

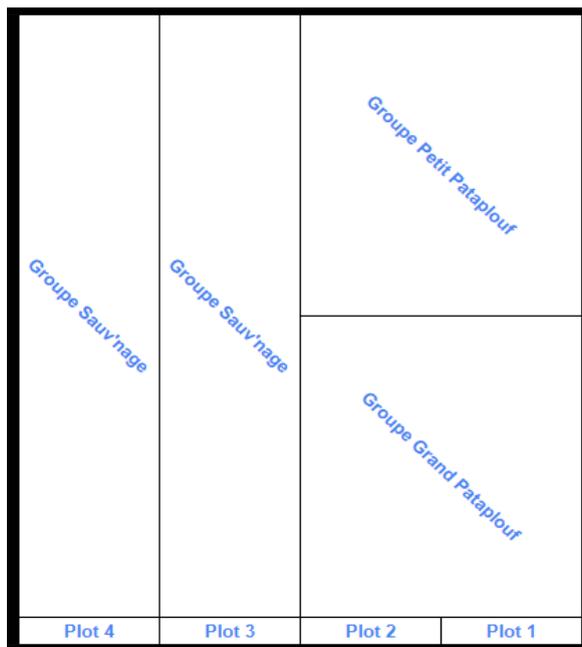
B) Organisation des groupes Sauv'nage.

Chaque créneaux de Sauv'nage accueille 32 enfants maximum.

Chaque créneaux est divisé en 3 groupes de niveau :

- Le groupe **Petit Pataplouf**
- Le groupe **Grand Pataplouf**
- Le groupe **Sauv'nage**

Chaque groupe a une place défini dans le bassin :



Selon les besoins des encadrants, selon le nombre d'enfants par groupe, en fonction de certaines séances, cette disposition peut évoluer, notamment pour que chaque groupe ait accès aux plongeoirs et à la grande profondeur.

Planification vierge pour les encadrants : [Planification](#)

C) Répartition des enfants dans les groupes

a) Si l'enfant arrive à l'ACN cette année

Dans ce cas, l'enfant est testé en début d'année, soit le premier mercredi soit le premier samedi de la saison lors de sessions de test pour les nouveaux arrivants. A l'issue de ce test, les encadrants décident du groupe dans lequel l'enfant sera placé.

b) Si l'enfant était déjà présent l'année précédente

Dans ce cas, l'enfant est placé dans un groupe par les encadrants en fonction de ses progrès lors de l'année précédente.

c) Changement de groupe en cours d'année

Si un enfant progresse rapidement dans l'année, les encadrants peuvent décider de le changer de groupe. Si tout un groupe réussit à atteindre ses objectifs avant la fin de l'année, les encadrants peuvent faire évoluer le groupe vers des objectifs plus ambitieux.

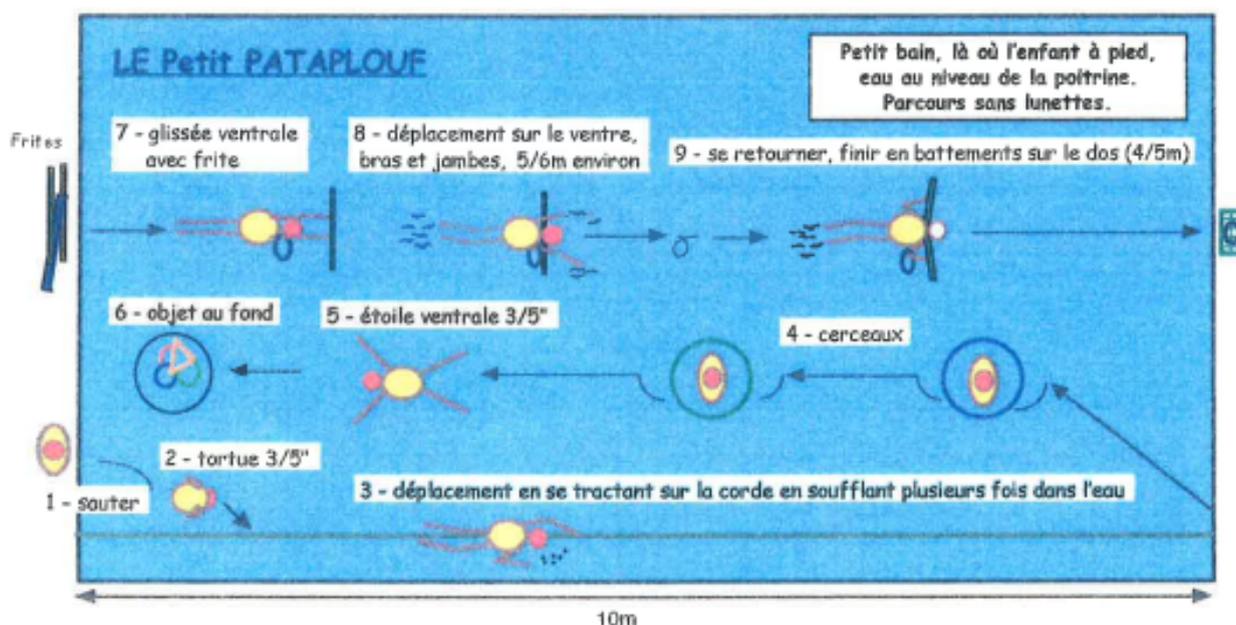
D) Groupe Petit Pataplouf

Le groupe Petit Pataplouf (PP) accueille les enfants dans la découverte du milieu aquatique ou ayant des appréhensions vis-à-vis de ce milieu. Les objectifs avancés sur ce groupe sont donc **la découverte du milieu aquatique, la lutte contre les appréhensions du milieu aquatique et le passage du “marcheur” au “nageur”**.

Compétences développées :

- Le “Corps Flottant” : assimilation de la flottaison du corps chez l’enfant.
- Le “Corps Projectile” : position horizontale du corps permettant un déplacement à la surface de l’eau.
- Souffler, expulser son air dans l’eau.
- S’immerger complètement dans l’eau.
- Sauter dans l’eau sans peur.
- Ouvrir les yeux sous l’eau.

La validation et la délivrance du diplôme du **Petit Pataplouf** (diplôme interne à l'ACN), passe par la réussite d’un parcours de nage défini sur le schéma ci-dessous :



Ajout au parcours de la traversée du tapis magique en flèche sur 5m et frite en option.

Attention : Comme défini ci-avant, ce diplôme n'a pas de valeur en dehors de l'association. Il ne saurait permettre la validation du “Savoir nager” contrairement au Sauv’Nage (voir ci-après) délivré par l’école de natation Française (ENF).

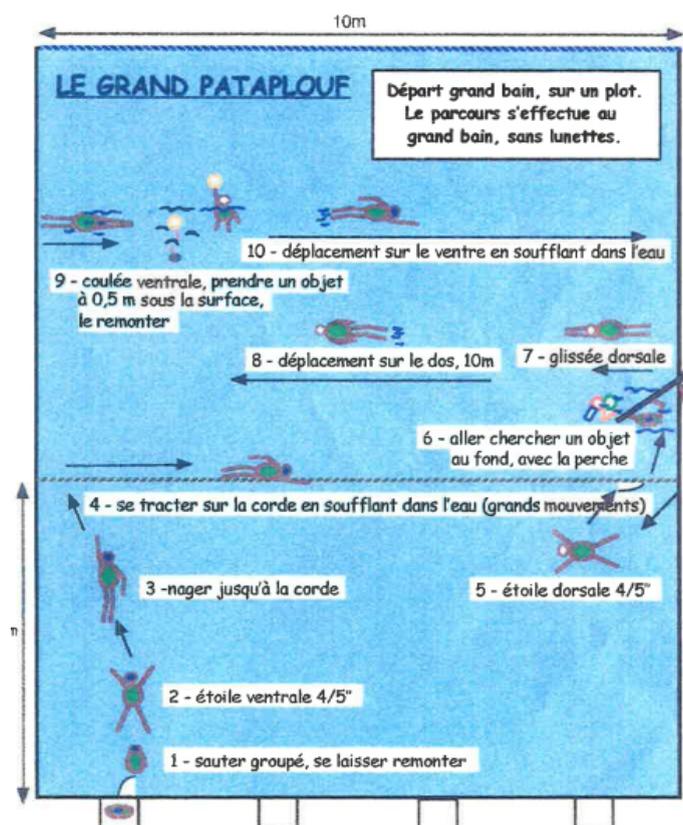
E) Le groupe Grand Pataplouf

Dans la continuité du Petit Pataplouf, Le groupe Grand Pataplouf (GP) accueille des enfants à l'aise dans l'eau (ayant validé les compétences développées lors du Petit Pataplouf) et sans appréhension du milieu. Les objectifs avancés sur ce groupe résident essentiellement dans la **consolidation de ces compétences**.

Compétences développées :

- Le "Corps Flottant" : assimilation de la flottaison du corps chez l'enfant.
- Le "Corps Projectile" : position horizontale du corps permettant un déplacement à la surface de l'eau.
- Le "Corps Propulseur" : développement de la propulsion dans l'eau sur le ventre et le dos.
- Aller au fond du bassin (à des profondeurs différentes)
- Respiration aquatique : respiration avec déplacement dans l'eau.
- Sauts variés dans l'eau.

De la même manière que pour le Petit Pataplouf, la validation et la délivrance du diplôme du **Grand Pataplouf** (diplôme interne à l'ACN) passe par l'évaluation des différentes compétences développées au sein d'un parcours présenté sur le schéma ci-dessous :



Attention : Comme défini ci-avant, ce diplôme n'a pas de valeur en dehors de l'association. Il ne saurait permettre la validation du "Savoir nager" contrairement au Sauv'Nage (voir ci-après) délivré par l'école de natation Française (ENF).

E) Le groupe Sauv'nage

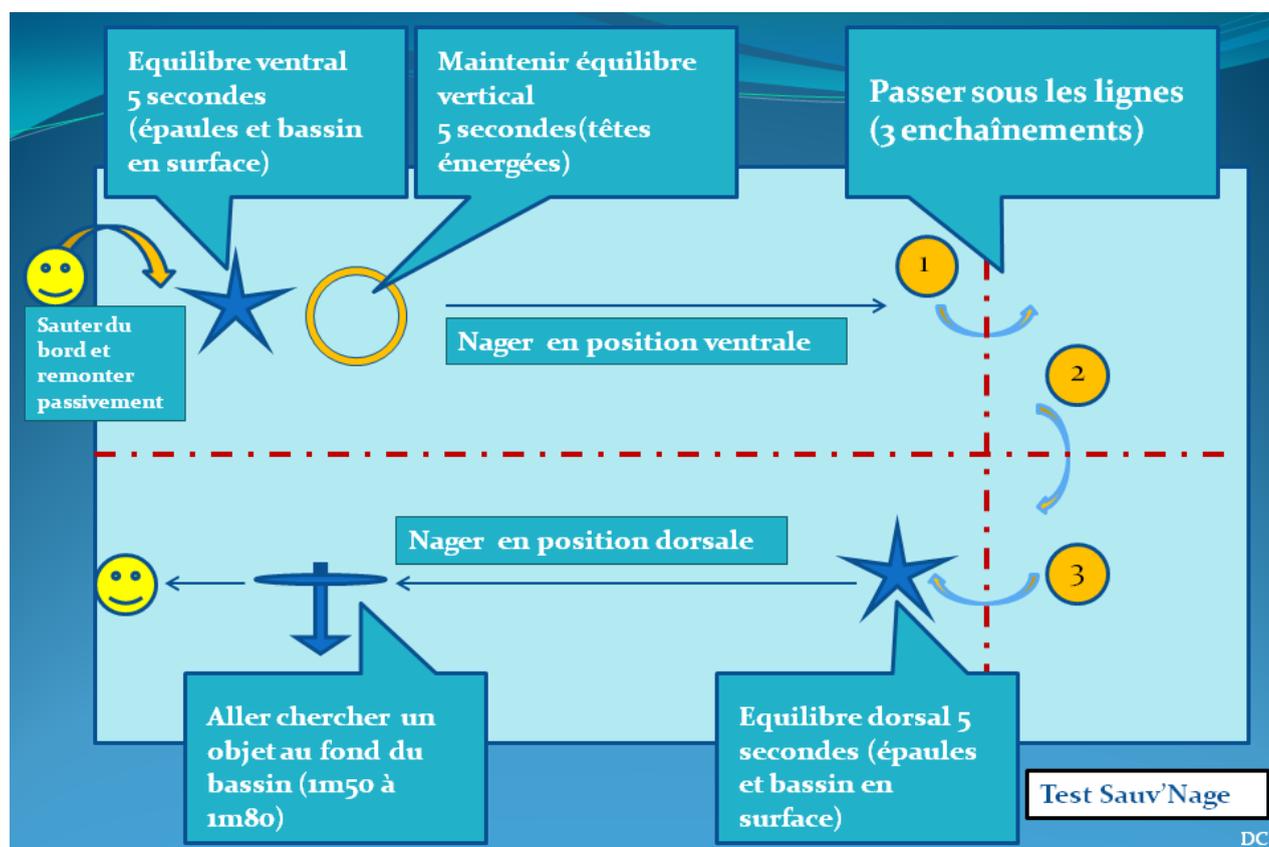
Le groupe **Sauv'nage** accueille des enfants ayant validé les différentes compétences développées lors du Petit et Grand Pataplouf. Il est le premier groupe délivrant un diplôme officiel de l'ENF. Les objectifs avancés sur ce groupe répondent aux exigences de l'ENF concernant la mise en sécurité du nageur.

Le diplôme du **Sauv'Nage** nécessite la validation de certaines compétences au sein d'un parcours défini ci-dessous :

Compétences développées :

- Sauter du bord et remonter passivement.
- Équilibre ventral, dorsal et vertical (flottaison sans mouvement).
- Enchaîner 20m de nage sur le ventre et sur le dos.
- Passer sous un obstacle.
- Récupérer des objets à 1,80m de profondeur.
- Enchaînement des différentes tâches.
- Découverte des épreuves du Pass'Sport de l'eau

Parcours du Sauv'nage :



Le test du Sauv'nage est reconnu par l'arrêté du 25 avril 2012 (NOR : MENV1221832A) et dans le code du sport : arrêté du 9 septembre 2015, articles A. 322-42 et A. 322-64 (NOR : VJSV1521502A) pour pratiquer les activités aquatiques et nautiques.

IV/. Le Pass'Sport de l'eau

A) Les tests du Pass'sport de l'eau à l'ACN

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION COURSE

50 m : 25 m crawl - 25 m dos crawlé

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ Départ plongé d'un plot de départ Entrer loin avec une grande vitesse.</p>	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible (a).	Extension complète du corps. Alignement des segments (respect du corps projectile) Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	Coulée sans actions propulsives.
2	<p>■ Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural.</p>	limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale (b).	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	Les talons au moins à 5 m du mur sans mouvement.
3	<p>■ Déplacement en crawl, respiration latérale Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.</p>	Coordonner des échanges ventilatoires avec les actions propulsives en crawl (c).	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. Expiration dans l'eau. Passage alternatif aérien des bras. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
4	<p>■ Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p>	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur (d).	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.
5	<p>■ Coulée dorsale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.</p>	limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale (e).	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur.
6	<p>■ Retour en dos crawlé Se déplacer en dos crawlé.</p>	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes (f).	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.	Nager en dos crawlé, sans arrêt jusqu'à l'arrivée.

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION ARTISTIQUE

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Préambule

Ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des sept tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elle, répartir les tâches sur 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur...).

Conditions entraînant l'élimination

- Distance parcourue inférieure à 15 m.
- Arrêt excessif durant l'exécution du parcours.
- Appui sur le mur, au fond, ligne d'eau.
- Une tâche non réalisée.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs. 	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a).	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée. 	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition libre				
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide. 	Turner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	Identifier une position de départ en surface Tourner à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position de départ.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
Transition libre				
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Élever un bras le plus haut possible Élever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger. 	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée).	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.
Transition libre				
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lever une jambe le plus haut possible Élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale. 	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	Position dorsale en extension et proche de la surface Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non-le maintien.
Transition libre				
6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Déplacement dorsal par la tête Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs. 	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 m). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
Transition libre				
7	<ul style="list-style-type: none"> ■ Saluer Conclure le mini-ballet par un salut. 	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau).

(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.

(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.

(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST PLONGEON

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Les tâches de 1 à 4 sont enchaînées et sont réalisées dans un espace aménagé (bord de bassin, salle, ...).

Tâches	Objectifs visés	Compétences «Être capable de ...»	Critères observables	Critères de réussite	
Enchaînement	1	■ Présentation Effectuer une présentation de type gymnique.	Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Position «corrigée» (ventre rentré, tête droite, ...).	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.
	2	■ Impulsion verticale sur place Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière.	Élévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras Réceptions sur place.
	3	■ Rotation avant Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).	Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex : tas de 3 à 4 planches de natation placé dans le sens de la largeur) Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains.	Impulsion. Enroulement de la nuque Pose des mains pour rouler. Redressement sans appui des mains avec extension des bras dans le prolongement du corps.	Enroulement de la nuque Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.
	4	■ Rotation longitudinale Effectuer un saut vertical avec ½ vrille.	Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa réception par flexion des jambes.	Impulsion et ½ vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
5	■ Impulsion verticale Réaliser une chandelle avant groupée.	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position.	Efficacité des cercles de bras. Hauteur de l'impulsion, groupé au sommet de la chandelle, main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras. Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	Position groupée correcte Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.	

6	■ Rotation avant Réaliser une rotation avant.	À partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une demi-rotation ou plus et entrer	Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.	Réaliser une rotation très groupée.
7	■ Entrée dans l'eau par la tête Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	A partir d'une position assise, pieds dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le prolongement du corps, collés contre les oreilles, une main attrapant l'autre, paumes face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser, en s'allongeant, en direction du fond du	Bascule du corps vers l'avant. Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.
8	■ Rotation arrière Réaliser un dauphin arrière.	A partir d'une position de départ dans l'eau, mains sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras tendus vers l'arrière en	Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.

(a) Attention, la tête doit être bien rentrée. Nécessité d'utiliser un tapis.

B) Organisation des groupes Pass'Sport de l'eau

Chaque créneau de Pass'Sport de l'eau accueille 17 enfants maximum.

Pour accéder à un groupe Pass'Sport de l'eau il faut au préalable avoir obtenu le Sauv'nage.

Deux lignes d'eau sont à disposition pour chaque groupe Pass'Sport de l'eau.

C) Objectif des groupes Pass'sport de l'eau

Le Pass'sport est un diplôme pluridisciplinaire. L'objectif est de découvrir les sports autour du milieu aquatique à savoir la natation course, la natation synchronisée, le water-polo, le plongeon et la natation avec palmes.

La validation du Pass'Sport passe par la réussite de 3 épreuves sur les 5 proposées par l'ENF. Les nageurs de l'ACN auront la possibilité de s'exercer sur les épreuves de Natation course, Natation synchronisée et Plongeon. Les autres disciplines seront également abordées au cours de leurs entraînements mais ne seront pas évaluées dans le cadre du Pass'Sport de l'eau.

Les compétences développées s'inscrivent dans la continuité du sauv'nage avec une spécialisation pour chaque discipline abordée. Les épreuves certificatives sont organisées plusieurs fois dans l'année avec la participation d'un autre club comme le demande le règlement ENF. Les différentes dates seront fixées en fonction de l'avancée des apprentissages et des disponibilités des encadrants.

Une planification est proposée à titre provisoire et est disponible ici : [Planification](#)

La discipline prioritairement abordée au sein du groupe Pass'Sport de l'eau sera évidemment la Natation Course dans un objectif de continuité avec le groupe Pass'Compétition.

V/. Le Pass'Compétition

A) Organisation des "Challenges Avenirs" pour l'obtention du Pass'Compétition

Extrait du règlement annuel de l'ENF concernant les Challenges Avenirs

Catégorie d'âge « Avenirs » :

- Filles 10 ans et moins (nées en 2012 et après)
- Garçons 11 ans et moins (nés en 2011 et après)

Préambule :

La catégorie des Avenirs représente les années d'âge propices à la découverte de l'univers de la confrontation dans un cadre réglementaire, institué. Cette période peut déterminer les futurs choix de nos licenciés :

- Poursuivre la pratique de la Natation sans objectifs sportifs précis.
- S'orienter vers l'entraînement pour s'épanouir dans l'univers de la compétition
- Envisager un changement de discipline ou s'orienter vers d'autres activités sportives.

L'idée est de proposer à cette population un parcours sportif adapté et attractif, en organisant des compétitions dont la durée n'excède pas 2h00 à 2h30, échauffement compris (45mn), pour conquérir également l'engouement et l'adhésion de leur environnement familial.

La bienveillance de tous, officiels, entraîneurs, dirigeants et parents sera de mise pour faciliter le bon déroulement de la compétition. Sans déroger aux exigences réglementaires FINA, toute disqualification devra s'accompagner d'une attitude volontairement pédagogique, visant à dédramatiser la faute observée et à privilégier l'encouragement à mieux faire en indiquant les pistes à suivre pour réussir et progresser à la prochaine occasion.

La responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux, s'agissant des choix et des orientations à poursuivre concernant la formation des nageurs, mais aussi concernant la pertinence des courses qu'il leur propose au regard de leur niveau de pratique.

Les objectifs du Challenge Avenirs :

Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.

Permettre à chacun d'acquérir selon son rythme, les compétences requises par une pratique de compétition, s'agissant de la maîtrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.

Mesurer sa progression tout au long de son parcours : une rubrique dédiée est créée sur le site fédéral qui liste les réussites (toutes les courses du programme réalisées selon les règles FINA = pas de disqualification) après chaque compétition. A aucun moment, cette liste ne fait état de références chronométriques.

Le Challenge Avenirs s'inscrit dans le parcours de l'École de Natation Française et l'obtention du Pass'compétition.

Dispositif :

Les nageuses et nageurs de la catégorie Avenirs, non détenteurs ou pas encore titulaires du Pass'compétition pourront découvrir et s'initier à la compétition dans le cadre d'un circuit Avenirs pour acquérir progressivement les compétences minimales requises par ce troisième et dernier niveau de l'École de Natation Française.

En possession du Pass'compétition, et d'une licence « Compétiteur » ils pourront alors participer sans restriction à toutes les compétitions départementales, régionales ou nationales ouvertes à la catégorie d'âge Avenirs et comptant pour le classement national des clubs.

Ce challenge permet aux nageuses et nageurs de la catégorie Avenirs de s'engager en compétition

sans Pass'compétition, ni Pass'sports de l'Eau, ni Sauv'nage. Ce challenge n'est évidemment pas interdit aux nageuses et nageurs titulaires du Pass'compétition !

Pré requis :

Chaque nageur devra prendre une licence Natation Pour Tous ou Compétiteur pour s'inscrire à ce challenge.

Programme : 9 épreuves individuelles :

- Quatre 25 mètres : papillon, dos, brasse et nage libre
- Trois 50 mètres 2 nages : 25 pap-25 dos ; 25 dos-25 brasse ; 25 brasse-25 nage libre
- Deux 100 mètres : 100 nage libre - 100 4 nages

Délivrance du Pass'compétition Natation Course et eau Libre :

La délivrance du Pass'compétition dans le cadre du "Challenge Avenirs" est soumise à la réalisation de 5 des 9 épreuves composant le circuit, dont à minima et au choix : deux 25m, deux 50 m et un 100 m.

Les Pass'compétition seront délivrés par la FFN au cours de la semaine suivant la réussite de la 5ème des 9 épreuves, selon les dispositions réglementaires définies ci-dessus, à la condition expresse que le Sauv'nage et le Pass'sports de l'Eau aient préalablement été validés.

Validité des épreuves :

La validité des épreuves réalisées dans le cadre du "Challenge Avenirs" n'est pas limitée dans le temps.

B) Organisation des groupes Pass'Compétition

Pour accéder au groupe Pass'Compétition il faut au préalable être détenteur du **Pass'Sport de l'eau**.

Les enfants en Pass'Compétition s'entraînent en même temps que les nageurs compétiteurs de la catégorie "Avenirs". Le groupe accueille 17 nageurs maximum sur chacun des créneaux.

Chaque nageur est invité à nager sur les 3 créneaux par semaine.

Deux lignes d'eau sont à disposition sur les créneaux du groupe Pass'Compétition.

C) Objectifs du groupe Pass'Compétition

L'objectif de ce groupe est d'obtenir le diplôme du **Pass'Compétition Natation Course**.

Il passe par la maîtrise des 4 Nages à savoir :

- **Papillon**
- **Dos**
- **Brasse**
- **Crawl**

Une nage maîtrisée consiste en la réalisation d'une distance définie sans disqualification (nage répondant aux exigences FFN).

Pour cela, le nageur sera évalué lors des compétitions du **Challenge Avenirs** au cours de la saison. Il doit valider sans disqualifications 5 épreuves parmi les 9 proposées (voir le règlement présenté en **A**).

Un nageur ayant obtenu son Pass'Compétition devient alors un nageur compétiteur de la catégorie Avenir.

Il aura ainsi accès à toutes les compétitions officielles avec chronomètre car il disposera de tous ses diplômes ENF.

VI/. Ressources pédagogiques

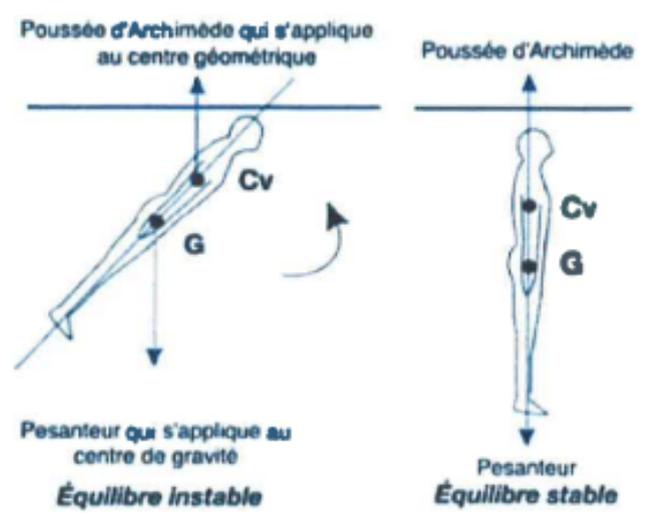
A) Principes fondamentaux de la natation

1) Principes mécaniques :

- **Force de la pesanteur** = s'exerce verticalement de haut en bas, considère que cette force est égale au poids du nageur
- **Poussée d'Archimède** = s'exerce verticalement de bas en haut, valeur égale à celle du poids du volume d'eau déplacée par le nageur

Le rapport des deux forces de sens opposé exprime la flottabilité

Couple de redressement = syndrome des jambes lourdes (sensation des jambes qui coulent, car cela résulte de la différence entre la répartition du poids du corps et la répartition de son volume)



- **Maître couple** = fait de rechercher la position d'un avancement le plus fluide, la recherche de moins de frottement possible

Représentation orthogonale d'un corps sur un plan vertical, plus la zone d'ombre est importante, plus la surface maître couple est grande, plus le nageur s'oppose aux résistances d'avancement



Diminuer le volume de résistance, passer à travers l'eau, offrir le minimum de résistance à l'eau.

2) Modification du terrien au nageur :

- **L'équilibre :**

- Du vertical à l'horizontal = **Flottaison**
- Recherche inconsciente de l'hydrodynamique lors des premiers déplacements = **Corps Projectile**
- Position du corps dans l'eau, compromis entre recherche de moindre résistance et production d'appuis = les **déséquilibres**
- Notions des équilibrations

- **La respiration :**

- Passe de l'innée par le nez à forcée par la bouche = **rythme inversé**
- Position nage ventrale, immersion tête, placement inspiration et expiration
- L'hypoxie n'est pas une solution
- Expiration possible dans l'eau
- Inspiration toujours aérienne

- **Les appuis :**

- Deviennent fuyant et non solides
- Début de résistances de l'eau = **Propulsion**
- Action musculaire constante pour la recherche de surface d'appuis
- Immersion totale des surfaces d'appuis pour se propulser
- Garder une vitesse constante de l'exécution des appuis, entretenir la vitesse
- Utilisation des parois comme appuis

- **Les déplacements :**

- Essentiellement par les bras (inverse du terrien)
- Propulsion
- Position horizontale
- Meilleure orientation propulsive par les bras que les jambes
- Après un déplacement propulsif, recherche de moins de frottement pour le retour des membres

B) Construction du nageur selon le principes fondamentaux de la natation

1) Bases :

- **Corps flottant** = flottaison

Rapport des deux forces opposées (pesanteur et Archimède), permet la flottabilité

- **Corps projectile** = indéformable, passer à travers l'eau

Corps indéformable qui crée le moins de résistance / frottement possible à l'avancement, passer à travers l'eau

- **Corps propulseur** = appuis, déplacement

Corps qui se déplace à l'aide d'appuis fuyant afin d'acquérir de la vitesse

- **Ventilation** = respiration

Rythme inversé par rapport au terrien, respiration forcée par la bouche, inspiration brève et rapide

2) Perfectionnement :

- **Différents équilibres** = flottaison, sensation dans l'eau

- **Construction des différents appuis** = orientation, direction, sensation dans l'eau

- **Exploration des profondeurs** = familiarisation, résistance

- **Entrée dans l'eau** = appréhension, impulsion

C) Documents supports

Fiche type de préparation de séance :

Fiche de Préparation de Séance	
Date :	Groupe :
Encadrant :	
Objectif de la séance :	
Echauffement :	
Exercice 1 :	
Exercice 2 :	
Exercice 3 :	
Exercice 4 :	
Exercice 5 :	
Exercice 6 :	
Remarque Séance :	

Grille évaluation Petit Pataplouf :

Petit PATAPLOUF - Note de 0 à 4 : *4 : très bien exécuté - 3 : correct/conforme - 2 : pas très bien réussi - 1 : tenté pas réussi - 0 : pas fait*

Date :									
nom des nageurs									
Moniteur :									
1) Sauter du bord sans hésitation									
2) Tortue bien groupée, 3 à 5"									
3) Traversée à la corde, grands mouvements, souffler dans l'eau									
4) Passer dans les cerceaux sans les toucher									
5) Étoile de mer sur le ventre, à plat, tête baissée, tenue 3 à 5 secondes									
6) prendre, au fond, un anneau de la couleur désignée									
7) glissée ventrale avec frite tenue à bout de bras, tête baissée									
8) déplacement sur le ventre, bras et jambes, avec frite sous les bras									
9) se retourner, et finir sur le dos, frite sous les bras ou derrière la tête, mettre l'anneau dans le panier									

Grille évaluation Grand Pataplouf :

Grand PATAPLOUF - Note de 0 à 4 : *4 : très bien exécuté - 3 : correct/conforme - 2 : pas très bien réussi - 1 : tenté pas réussi - 0 : pas f*

Date :											
nom des nageurs											
Moniteur :											
1)	Sauter du plot, entrée dans l'eau corps groupé										
1) bis	se laisser remonter passivement en position groupée										
2)	Étoile de mer sur le ventre, à plat, tête baissée, tenue 4 à 5 secondes										
3)	nager quelques mètres sur le ventre pour rejoindre la corde.										
4)	Traversée (10m) à la corde, grands mouvements, souffler dans l'eau										
5)	Étoile de mer sur le dos, à plat, tenue 4 à 5 secondes										
6)	descendre au fond, avec la peche, prendre un objet désigné										
7)	glissée dorsale, bras étirés en arrière										
8)	puis traverséedorsale										
9)	coulée ventrale, prendre un objet situé à 2m50, 50cm sous la surface										
10)	finir la traversée (10m) en nage ventrale										

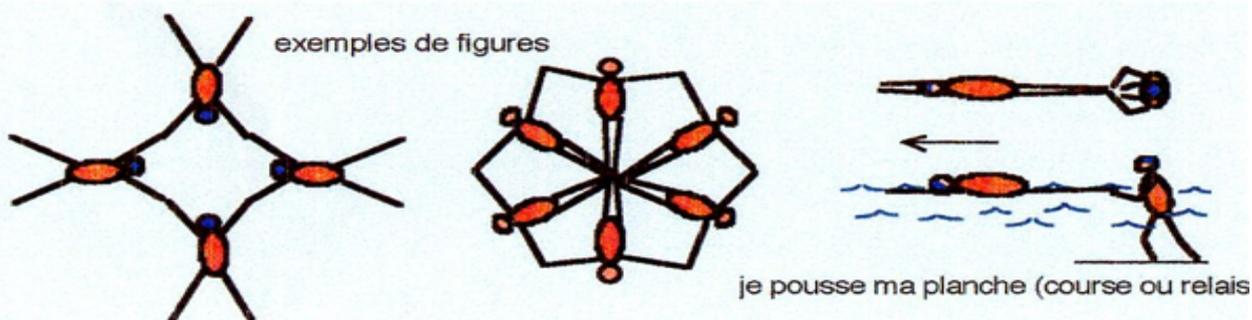
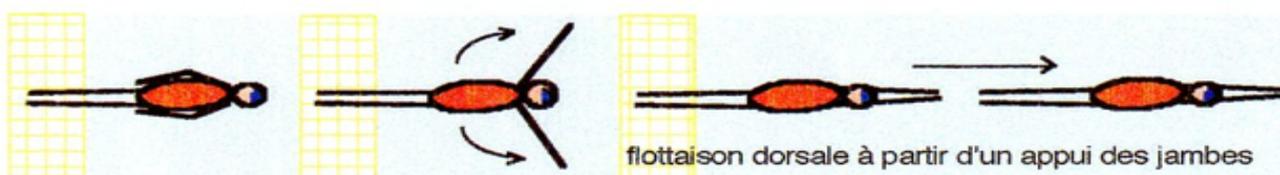
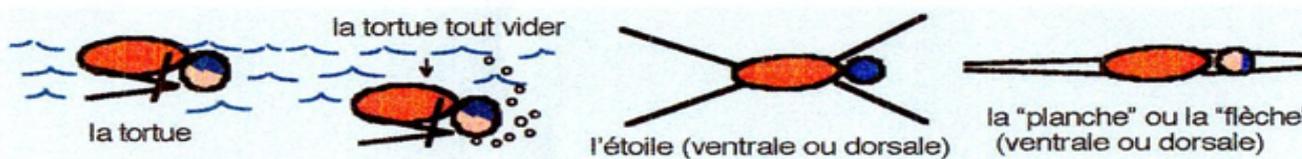
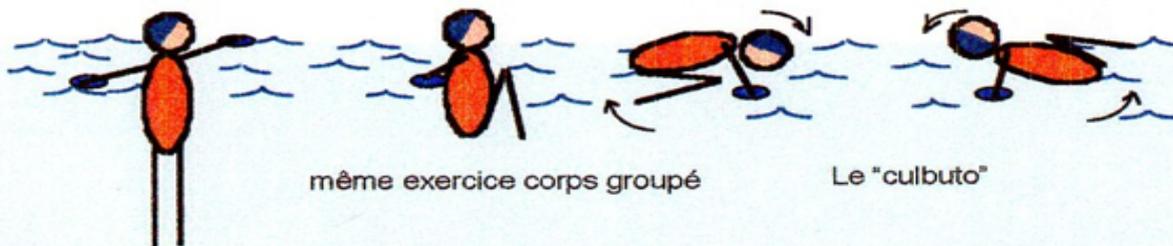
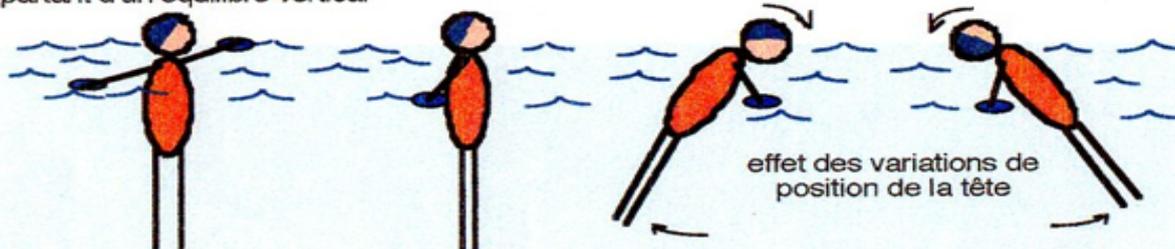
Grille d'évaluation initiale Sauv'nage :

Eléments Prénom	Flottaison ventrale	Flottaison dorsale	Déplacement ventral	Déplacement dorsal	Saut bouteille Remontée passive	Immersion avec récupération d'un objet

Equilibre et Flottaison :

LA FLOTTAISON ET LES EQUILIBRES AQUATIQUES

en partant d'un équilibre vertical



LES CARACTERISTIQUES DES 6/10 ANS

L'enfant n'est pas un adulte miniature, il a ses caractéristiques et son univers propre.

L'enfant est en "construction" :

Construction physique. Il construit son corps, à cet âge là, avant la puberté :

- il acquiert et développe des sensations nouvelles.
- il acquiert et développe sa motricité.
- mais son corps se transformera vraiment plus tard, à la puberté : transformation osseuse, musculaire, physiologique.

L'éducateur doit donc être attentif à plusieurs points :

- la période de 6 à 10 ans est la plus favorable au développement sensoriel et au développement moteur.
- L'éducateur aura donc à proposer à l'enfant une grande variété de situations pour lui permettre d'acquérir un répertoire sensoriel riche et un bagage moteur varié.
- Il sera important d'amener l'enfant à expérimenter des situations nouvelles, à analyser ses sensations, à analyser ses mouvements dans l'espace (aérien et aquatique), à se construire un schéma corporel stable et équilibré.
- il faudra veiller à lui proposer des séances "toniques", très variées, sans effort trop intense (pas de travail de type lactique) et pas d'effort de longue durée.

Construction psychique, il construit sa personnalité (du point de vue émotionnel, affectif, intellectuel).

On peut distinguer 2 périodes chez les 6/10ans :

6-7 ans une période "égocentrique" où l'enfant vit les situations sur un mode émotionnel, reste plutôt centré sur lui-même, et a un mode de raisonnement et une pensée très particuliers avec une vision plutôt globale et déformante du monde (très subjective).

Au cours de cette période, les réactions émotionnelles sont vives, peurs, larmes, dans des situations qui peuvent sembler insignifiantes pour l'adulte (mais qui sont vécues très intensément par l'enfant). L'enfant cherche à avoir une relation privilégiée avec l'adulte ; ses contacts avec les camarades sont encore marqués d'égoïsme et pas vraiment socialisés. Sa vision globalisante du monde ne lui permet pas encore d'analyser finement les situations. Il vit dans l'instant et son "horizon temporel" est très limité.

L'éducateur devra être attentif à porter attention à chacun, attentif à écouter l'enfant, à le prendre au sérieux, à valoriser ce qu'il fait, et à lui présenter les situations sur un mode imagé et ludique. Les objectifs qu'on lui propose sont généralement à très court terme.

7-10 ans, période d'évolution importante marquée par un meilleur contrôle émotionnel une socialisation qui va aller en s'accroissant, l'enfant ayant de plus en plus de relation avec ses camarades et devenant beaucoup moins dépendant de l'adulte. Sa pensée devient logique, mais avec une logique qui reste attachée au concret ; il a plus besoin de comprendre que de raisonner. Il est capable de se représenter mentalement les situations. Il est capable d'analyser.

Quelque soit la période, on voit qu'une pédagogie efficace est une pédagogie interactive qui laisse à l'enfant une part d'initiative, d'essais-erreurs, la verbalisation de ce qu'il expérimente, de ce qu'il ressent, de ce qu'il découvre. Les objectifs qu'on lui propose doivent être accessibles dans des délais pas trop longs (si c'est le cas, il faudra impérativement passer par des objectifs intermédiaires).

On est loin du modèle de "conditionnement" où l'on demande à l'enfant d'exécuter le bon geste, une fois pour toutes, sans qu'il puisse comprendre vraiment comment et pourquoi il le fait ("tais-toi et nage").

VIII/. Présentation des encadrants

Vous trouverez ici les photos des personnes qui encadrent les enfants de l'ENF à l'ACN cette année.

Les entraîneurs salariés :



ROMAIN GLEDEL
ENTRAINEUR



MARCEAU GERNIGANT
ENTRAINEUR

Les encadrants bénévoles :



JULIE BREST
DIPLOME BF2



MARIE BREST



AURELIE BONTE
MEMBRE DU CA



MAXIME JOUVENCE



YVES JOUVENCE
Co-PRESIDENT



HELENE JOUVENCE
TRESORIERE ADJOINTE



EMMA JULIENNE



ANAÏS LERAT



CLEMENT FRAPPAS



RAPHAËL POIRON



ANNICK BONAMY



MICHELE ROIG



WILLIAM AUDUREAU