

STADE LAVALLOIS NATATION

Projet de l'école de natation du « petit pélican lavallois » 2019-2020



SOMMAIRE :

L'école de natation

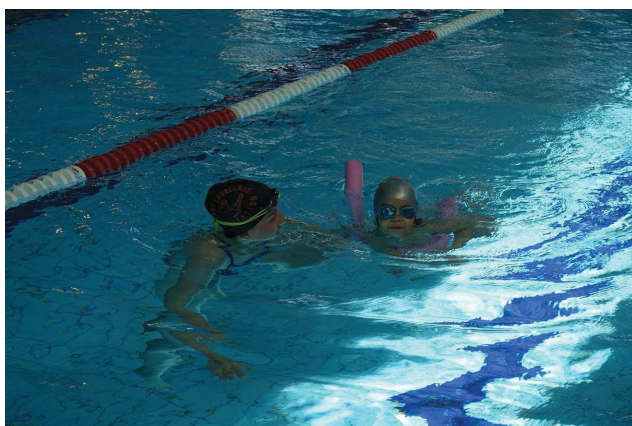
- 1- Introduction..... page 4
- 2- L'organisation de notre école de natation..... page 6
- 3- Les différents groupes..... page 7

-SAUV'NAGE	(page 8)
-PASS'SPORTSDEL'EAU	(page 9)
-PRE-COMPETITION	(page 12)



L'école de natation

Filles nées de 2010 à 2016
Garçons nés de 2009 à 2016



1- INTRODUCTION

Depuis plusieurs saisons, la Fédération Française de Natation a souhaité renforcer le dispositif de l'Ecole de Natation Française (ENF). Ce renforcement réside dans la mise en place d'un temps de formation pour tous les jeunes de notre fédération, privilégiant l'acquisition des habilités motrices fondamentales et nécessaires à la pratique des cinq disciplines.

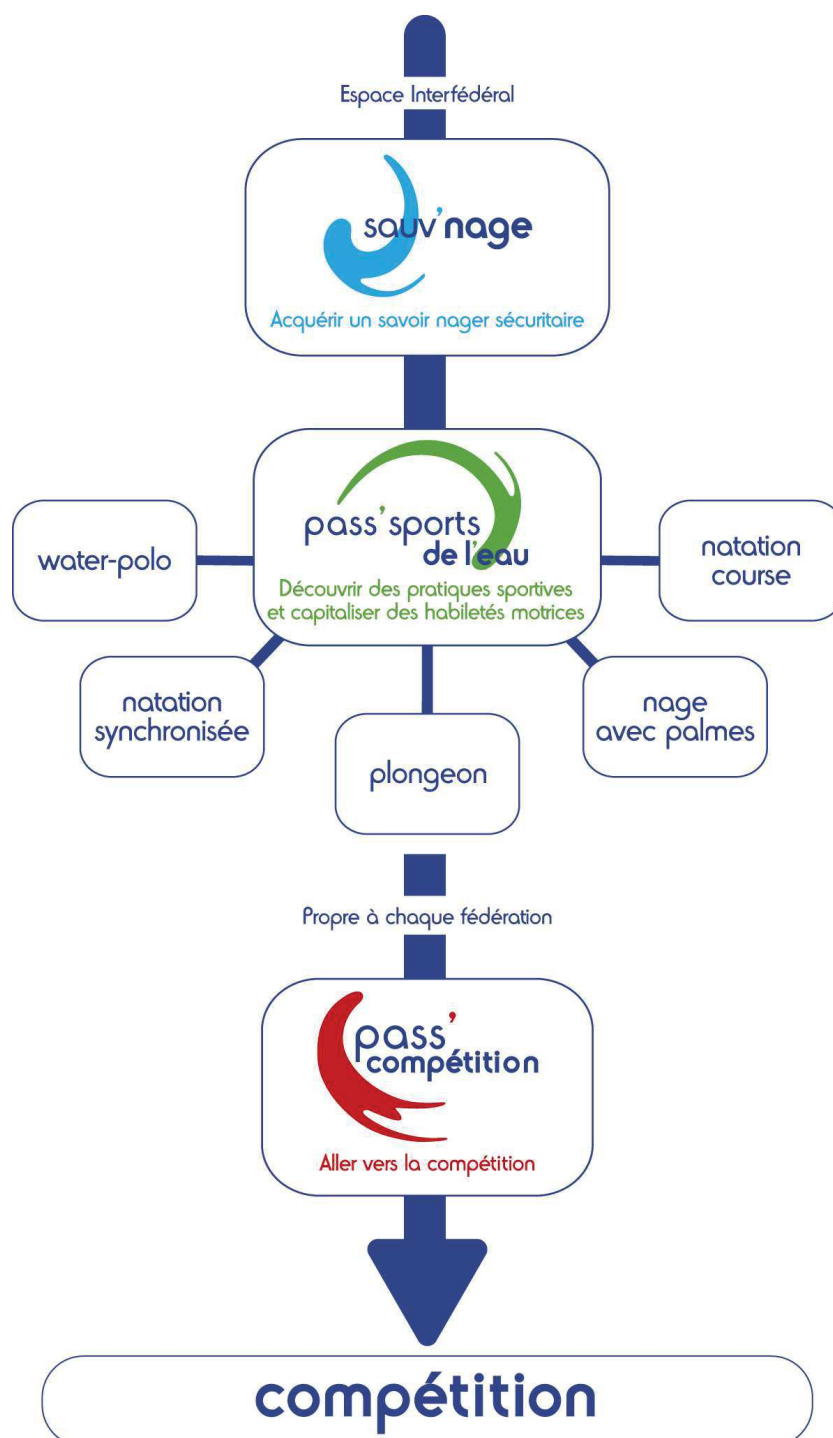
Le concept de formation de l'ENF s'appuie sur la transversalité des pratiques, chaque discipline de la « Natation » apportant un des éléments essentiels à la construction du nageur.

L'ENF n'est pas une règle mais un concept novateur de formation, ce n'est ni une compétition, ni un élément de statistiques, mais bien le franchissement d'étapes qui valident des compétences développées par l'enfant.

Chaque nageur licencié au sein de la FFN et né en 2010 et après pour les filles et en 2009 et après pour les garçons prendra part obligatoirement à l'ENF.



LE CONCEPT DE L'ÉCOLE DE NATATION



2- L'ORGANISATION DE NOTRE ECOLE DE NATATION

1^{ère}ETAPE : SAUV'NAGE

3 groupes de niveaux

- >**Sauv'nage 3** (acquisition des flottaisons, perte des appuis plantaires...)
- >**Sauv'nage 2** (découverte de la profondeur et du déplacement ventral et dorsal)
- >**Sauv'nage 1** (savoir se sauver et se déplacer en grande profondeur)

Test final : Sauv'nage

2^{ème}ETAPE : PASS'SPORTS DE L'EAU

J'ai obtenu mon Sauv'Nage

3 groupes de travail

- > NémO (découverte des différentes entrées dans l'eau)
- > Grenouille (travail de gainage, d'alignement et de déplacement)
- > Dauphin (apprentissage du crawl et du dos)

Tests : Pass'Sports de l'eau (PLONGEON, NATATION ARTISTIQUE, NATATION COURSE)

3^{ème}ETAPE : PRE-COMPETITION

J'ai obtenu mes Pass'Sports de l'Eau

Test : Pass'Compétition (25 papillon, 25 dos, 25 brasse, 25 crawl, 50 papillon-dos, 50 dos-brasse, 50 brasse-crawl, 100 crawl, 100 4 nages)

3- LES DIFFERENTS GROUPES

1^{ère} ETAPE : SAUV'NAGE (pas de lunettes sur ces différents groupes)

Le sauv'nage fait partie du programme de formation des nageurs mis en place par l'école de natation française et la fédération française de natation. Le sauv'nage est la 1^{ère} étape du parcours du jeune nageur, le but étant d'acquérir plusieurs fondamentaux comme l'immersion, l'équilibre, la propulsion et la respiration.

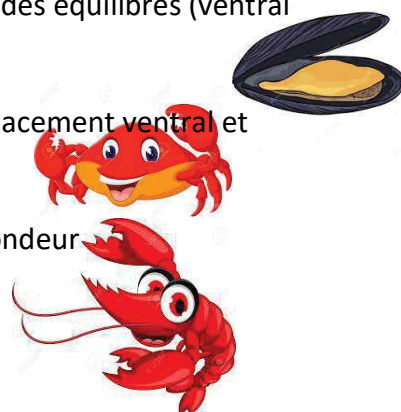
Au Stade Lavallois Natation, 3 groupes de niveaux sont mis en place afin d'acquérir au mieux ces fondamentaux. Il est préconisé maximum 2 séances par semaine. Tout au long de la saison, les enfants sont observés, afin de valider des compétences et permettre à chacun d'évoluer à son rythme.

Créneaux : Mardi : 19h00-19h45 ou 19h45-20h30
 Mercredi:13h30-14h30
 Jeudi : 19h00-19h55
 Samedi : 12h00-13h00

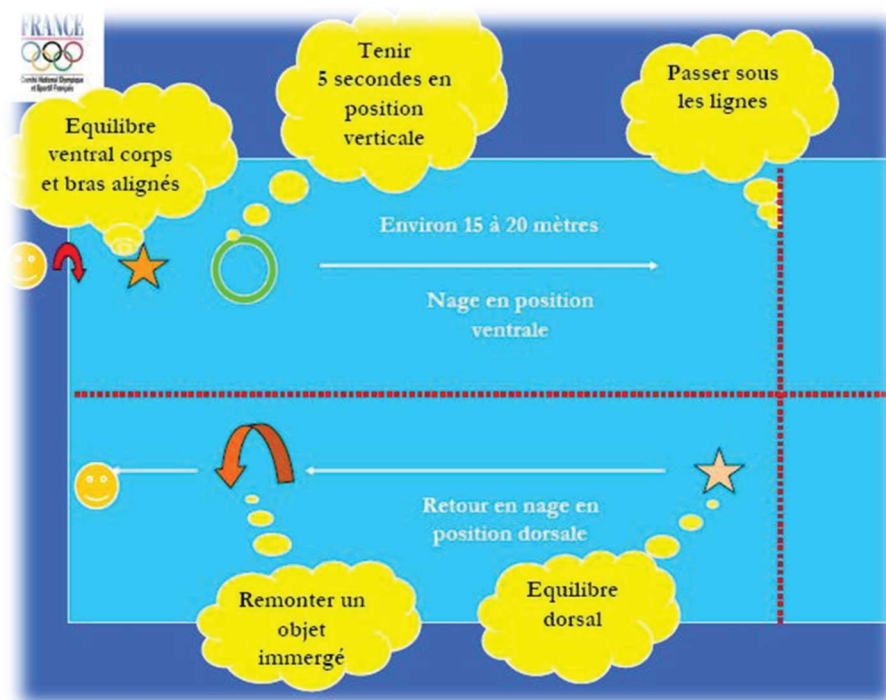
Des séances seront proposées sur la 2^{ème} semaine (le lundi, mardi et jeudi soir) de chaque vacances scolaires hormis les vacances de Noël.

Le dimanche 13 Juin 2020, sera organisé « le SLN en fête », fête du club à laquelle les enfants pourront participer.

- Sauv'nage 3 : acquisition de la perte des appuis plantaires et des équilibres (ventral et dorsal).
- Sauv'nage 2 : début de l'exploration de la profondeur et déplacement ventral et dorsal dans le petit bassin
- Sauv'nage 1 : savoir se sauver et se déplacer en grande profondeur



LE PARCOURS DU SAUV'NAGE



Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appuis solides, sans masque ni lunettes, sur 50 m

(*) Attention ! Certains critères de réussite font l'objet de consignes complémentaires

N° étape	Objectif visé	Tâche à réaliser	Consignes "être capable de..."	Critères de réussite
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	Existences 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	Equilibre 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	Equilibre 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 espacées d'au moins 1,50m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle (*)
6	Flottaison dorsale	Réaliser une flottaison dorsale	Réaliser un équilibre en position dorsale	Equilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)
7	Déplacement dorsal	Réaliser une propulsion dorsale	Nager sur le dos (entre 15 et 20m)	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale

2^{ème} ETAPE : LES PASS'SPORTS DE L'EAU

Le pass'sports de l'eau est la seconde étape du parcours du jeune nageur. Son but est de permettre l'acquisition de différentes compétences donnant accès aux multiples pratiques de la fédération.

Au stade lavallois, nous avons privilégié 3 pratiques qui nous semblent les plus proches de notre discipline qui est la natation de course.

Après l'acquisition de son sauv'nage, le jeune nageur passe dans le groupe « Némou ». Dans ce groupe l'objectif est la découverte du plongeon et des différentes entrées dans l'eau. Il commence également à travailler les nages dorsales et ventrales.



Le test du Némou obtenu, l'enfant passe dans le groupe « grenouille ». Dans ce groupe l'objectif est l'acquisition d'un travail d'alignement et de gainage. Le jeune nageur continue en parallèle son apprentissage des nages ventrales et dorsales.





Le test de la grenouille obtenu, l'enfant passe dans le groupe « dauphin ». Dans ce groupe, l'enfant apprend à nager le crawl et le dos et d'enchaîner les deux longueurs avec un virage culbute.

Pour ces différents niveaux, il est préconisé 2 séances maximum par semaine.

Créneaux : Mardi : 19h00-19h45 ou 19h45-20h30
 Mercredi : 13h30-14h30
 Jeudi : 19h00-19h55
 Samedi : 12h00-13h00

Des séances seront proposées sur la 2^{ème} semaine (le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h30 à 14h30) de chaque vacance scolaire hormis les vacances de Noël.

Le dimanche 13 Juin 2020, sera organisé « le SLN en fête », fête du club à laquelle les enfants pourront participer.

3^{ème} ETAPE : PRE-COMPETITION

Le pré-compétition est la 3^{ème} étape du parcours du jeune nageur, il permet de valider le pass'compétition à la fin d'une série d'épreuves qui se déroulent entre le 15 septembre et le 30 avril.

L'objectif de ce groupe est d'acquérir les 4 nages ainsi que les départs et différents virages. Il permet de se diriger vers la compétition.

Sur l'ensemble de la saison, l'enfant aura 9 épreuves à valider qui sont : le 25 m papillon, le 25 m dos, le 25 m brasse, le 25 m crawl, le 50 m papillon-dos, le 50 m dos-brasse et le 50 m brasse-crawl ainsi que les 100 m crawl et 100 m 4 nages.

Sur chacune des étapes de validation, le jeune nageur pourra valider au maximum 3 nages différentes.

Les différentes dates pour valider les épreuves sont :

- Le samedi 12 octobre après-midi (Laval)
- Le samedi 23 novembre après-midi (Château-Gontier ou Mayenne)
- Le dimanche 19 janvier après-midi ()
- Le samedi 15 février après-midi (Château-Gontier ou Mayenne)
- Le dimanche 5 avril après-midi ()



Pour ce niveau, il est préconisé 2 séances maximum par semaine.

Créneaux : Lundi : 19h30-20h30
 Mardi : 19h00-19h45 ou 19h45-20h30
 Mercredi : 14h30-15h30
 Jeudi : 19h00-19h55
 Samedi : 12h00-13h00

Des séances seront proposées sur la 2^{ème} semaine (le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h30 à 16h) de chaque vacance scolaire hormis les vacances de Noël.

Le dimanche 13 Juin 2020, sera organisé « le SLN en fête », fête du club à laquelle les enfants pourront participer.