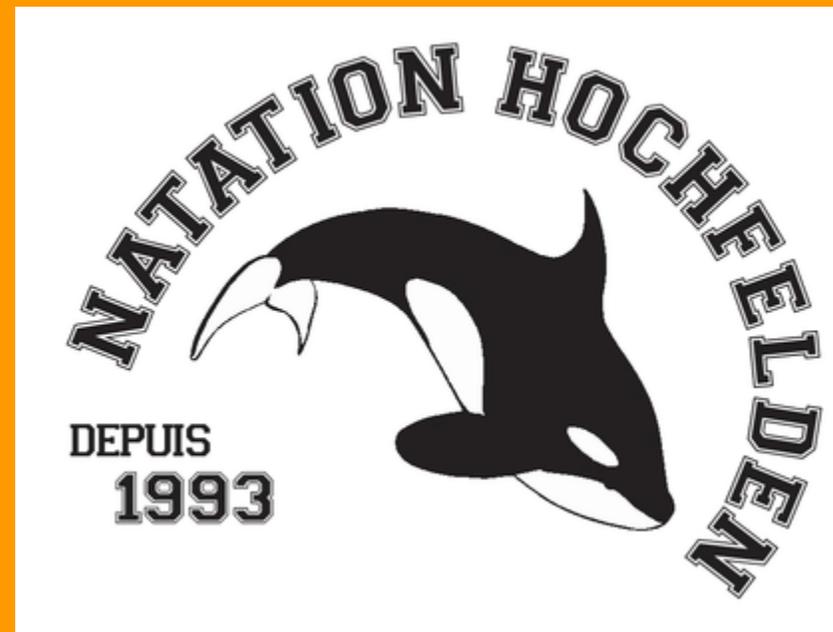


# Réunion de rentrée de l'école de natation



# NH

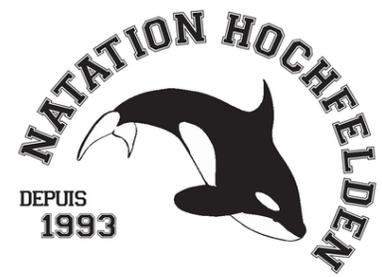
28 septembre 2019

[secretariat@natation-hochfelden.fr](mailto:secretariat@natation-hochfelden.fr)

<http://www.natation-hochfelden.fr>

06 33 320 310

# Centre aquatique ATOO-O



## Association NATATION HOCHFELDEN

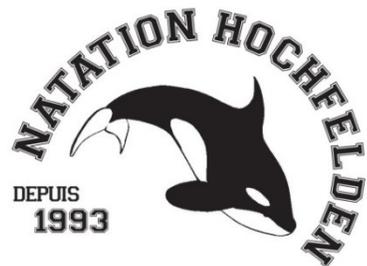
- bébés-nageurs
- Ecole de natation
- Section compétition
- Natation Adultes
- Natation débutants
- Triathlon
- Nagez forme santé

## COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS DE LA ZORN

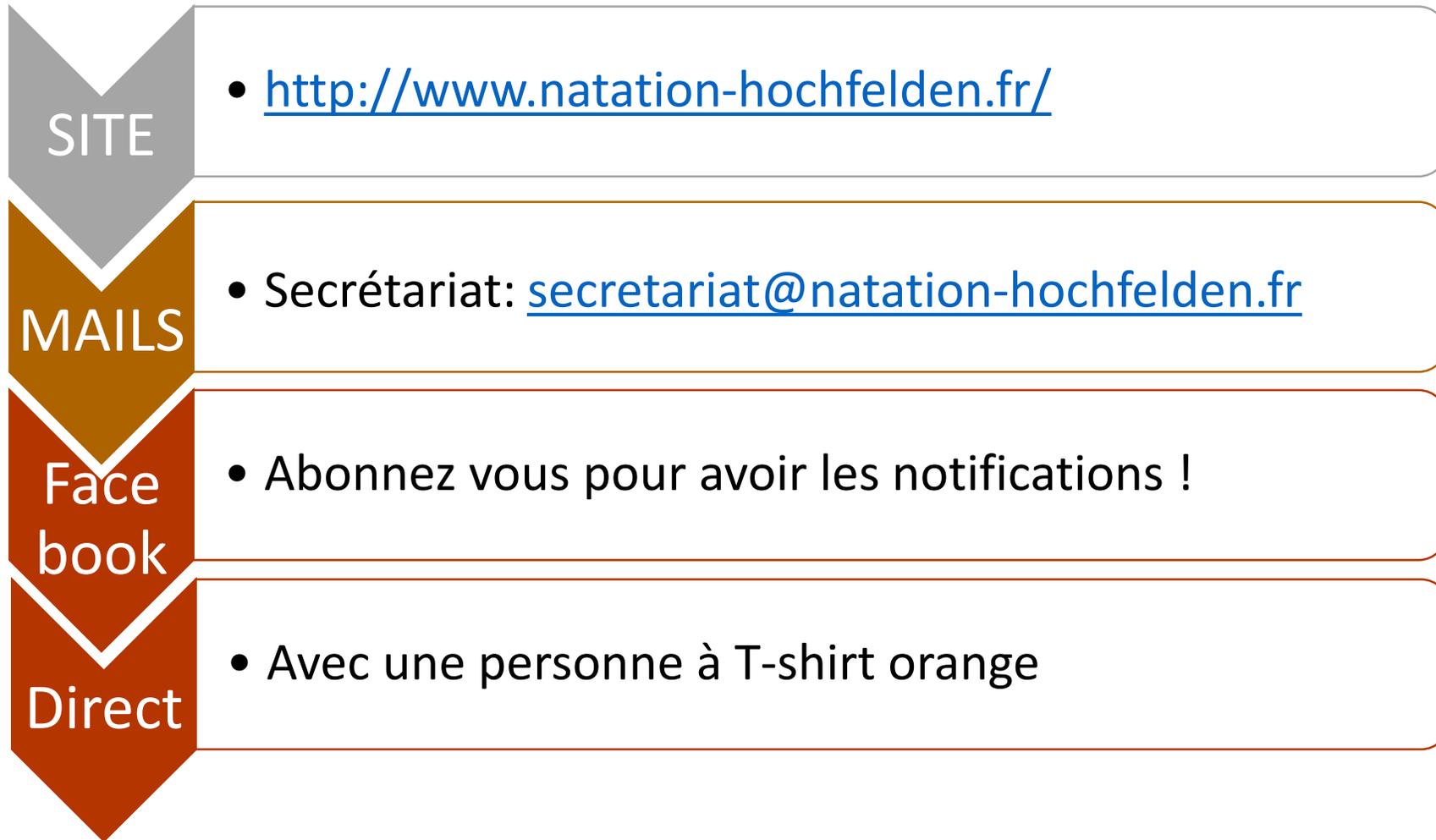
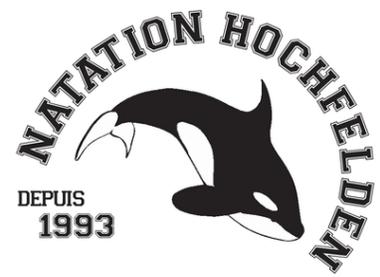
- Cours privés de Natation
- Cours collectifs de Natation
- Aquabike
- Aquagym
- Aquagym rééducative

## Association LES DELPHIDES

- Natation Synchronisée

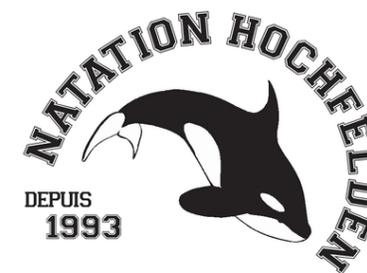


# La communication



**Ne pas déranger l'accueil de la piscine quelque soit la question, sauf affaire oubliée.**

# Rappel du règlement de NH



## - Le fonctionnement du vestiaire dépend de la présence du public



➤ **Cours du samedi entre 10H45 et 14H:**



**Vestiaire collectif** déterminé par le sexe de l'accompagnateur (femme dans le vestiaire fille, ...)

**Casier : pensez à la pièce de 2€ ou au jeton acheté à l'accueil pour 1€**

**Nous ne sommes pas responsable de vols dans les vestiaires**



➤ Cours des mercredi, jeudi et vendredi 16H45-17H15



**Utilisation des cabines**



**Sol blanc = sans chaussures**

**Sol gris = avec chaussures**

- Ne pas rester derrière les vitres: **sécurité pour vos enfants qui seraient distraits !!**

- Si vous attendez dans le hall:

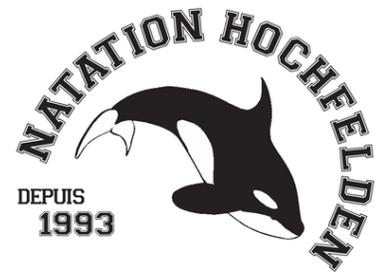
- Aucun enfant ne doit jouer avec le tourniquet de la piscine
- Jouer dans les vestiaires individuels
- Ne pas bloquer l'accès du public au vestiaire et à la caisse



- A la fin de la séance, l'enfant est sous la responsabilité de l'adulte donc un adulte doit être présent à la fin de la séance.

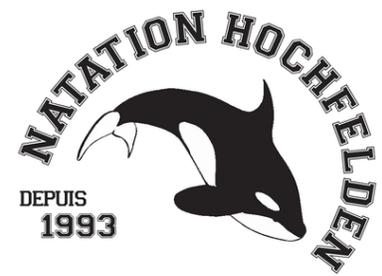
- Merci de ne pas emmener votre enfant s'il est malade (otite, gastro, ...)

# Votre inscription



- ✓ À compléter par le **certificat médical** :
  - impérativement avant le samedi 5 octobre
- ✓ Encaissement d'un chèque mi-octobre et mi-novembre
- ✓ Pas de cours pendant les vacances scolaires :
  - dernier cours le samedi 19 octobre
  - Reprise le 09 novembre

# Appel à sponsor et actions



✓ Vous travaillez dans une entreprise qui pourrait subventionner notre association (200 à 2000 euros) pour :

- Remplacement du matériel (palmes, tapis sol, planches, ...)
- Achat d'un vidéoprojecteur (un bon plan à proposer ?)
- Achat de tenue sportive
- Etc...

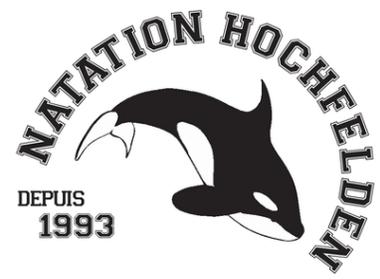
✓ Venez nous en parler, nous avons des supports pour présenter l'association, contactez nous !

N'hésitez pas à dire que vous êtes membres de NH

*Éric de Sucre*



# Actions gourmandes proposées

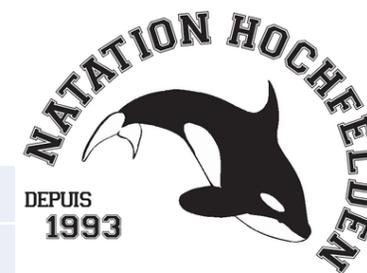


- ✓ Une vente de produits du jura (fromage/saucisses) en novembre et février
- ✓ Une vente de chocolats pour Pâques

Aidez l'association à financer les projets !

# Fonctionnement des cours et Objectifs de l'Ecole de Natation

# Présentation des encadrants



## 2 Responsables de l'école de natation :

- \* Cathy Dentinger
- \* Dany Busché

- 17 encadrants ou aides-encadrants
- 2 salariés : Yves Zanin – Entraîneur Principal NH  
Cathy Dentinger - Entraîneur

### PETIT BAIN

Céline Kabs

Murielle Lux

Marie Klein

### GRAND BAIN

Aline Bene

Manon Schmitt

Fiona Humbert

Cathy Dentinger (Réfèrent Ecole de Nat)

Eloy Richardot

Yves Zanin (Entraîneur Principal)

Dany Busché (Réfèrent Ecole de Nat)

### REMPACANTS

Rachel Kieffer

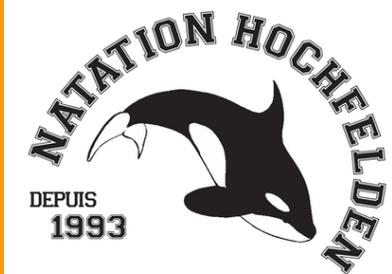
Mickaël Delaux

Damien Wesoly

### AIDES

Emmy / Maeva / Louise / Margaux

# Les Groupes de l'École de Nat' de NH :

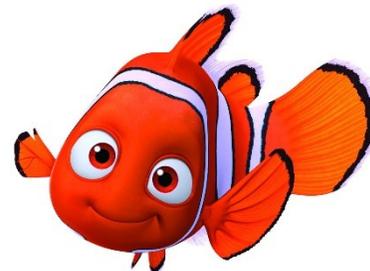


Jardin Aquatique  
Petit Bain

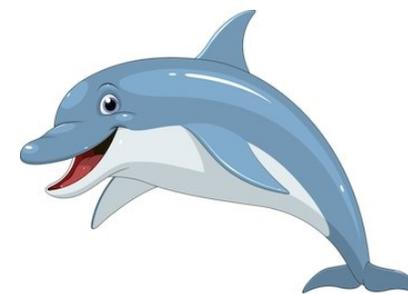
Jardin Aquatique  
Grand Bain



Etoiles de Mer  
(ENF 1)



Némo  
(ENF 1 - 2)



Dauphins  
(ENF 2)

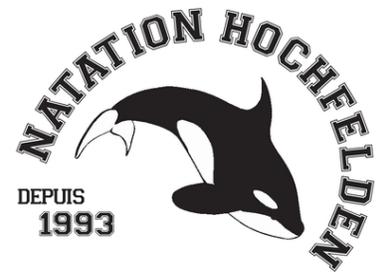


Pré-Compétition  
(ENF 2 & 3)

**Les enfants sont répartis dans les différents groupes selon leur niveau et selon l'étape d'apprentissage dans laquelle il se trouve ...**

**Des tests ont été réalisés au mois de juin et début septembre** 11

# Planning Créneaux Ecole de Natation



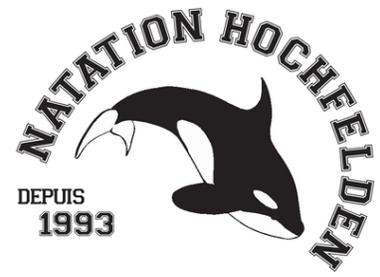
- **En semaine :**

- Mercredi : 18h00 – 18h45 & 18h45 – 19h30
- Jeudi : 16h45 – 17h30
- Vendredi : 16h45 – 17h30

- **Le samedi :**

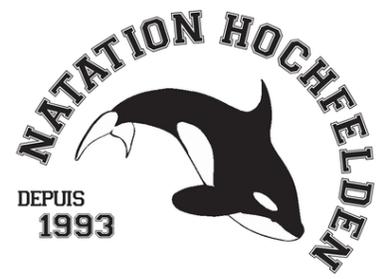
- Petit Bain : 10h45 – 13h45
- Grand Bain : 11h00 – 13h45 / 14h00

# Objectifs de l'école de natation



- ✓ À partir de 4 ans (Petit Bassin) : une approche ludique des activités aquatiques.
- ✓ Découverte de l'eau :
  - en toute sécurité (utilisation de matériel)
  - apprendre à dépasser ses peurs,
  - persévérer pour réussir (répétition)
  - respecter les règles...
- ✓ Travail en groupe de niveau et avec des camarades
- ✓ Permettre aux jeunes nageurs de découvrir un large panel de disciplines, avant de se spécialiser dans l'une d'elles:
  - natation course
  - plongeon,
  - water-polo,
  - nage avec palmes,
  - natation synchronisée

# Selon la Fédération Française de Natation



- ✓ « La Fédération Française de Natation est aujourd'hui convaincue que la pratique d'une seule et même discipline ne constitue ni un idéal d'ouverture ni une preuve de polyvalence. De ce fait, elle propose une **approche commune de la natation, en rassemblant autour d'elle les fédérations sportives des disciplines aquatiques**. Le concept est davantage basé sur **l'adaptation au milieu aquatique et le développement d'une "culture natatoire diversifiée"**, plutôt que sur l'apprentissage précoce de techniques : il s'agit ici de pluridisciplinarité »
- ✓ **3 étapes successives et progressives** (en fonction de l'âge et du niveau):
  - le Sauv'nage (phase de familiarisation),
  - le Pass'sport de l'eau (découverte de différentes disciplines)
  - le Pass'compétition pour la FFN (phases d'apprentissage de la natation course).

**NATATION HOCHFELDEN est agréé par la FFN**

# Construction du nageur ...



Pour l'enfant qui débute....	Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)		1ers déséquilibres	1ères actions de bras en marchant
	Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perte des appuis plantaires		Actions de bras PB et jambes GB
	Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain	Vivre différentes situations de remontées passives		Actions de bras et jambes pour s'équilibrer
Vers l'enfant qui flotte	Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)		Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer	Souffler dans l'eau
Vers l'enfant qui glisse	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête) Réaliser des plongeons		Utiliser des appuis solides pour se propulser	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)
Vers l'enfant qui nage ...15m	Préserver son équilibre de glisse (position fusée) malgré les perturbations dues à la propulsion	Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal)		Souffler lors d'une glissée Se propulser en apnées successives
	Préserver son équilibre de glisse (position fusée) malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration	Améliorer l'efficacité de sa propulsion crawl et dos pour nager plus loin	En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin	
Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite Utiliser des appuis solides pour être plus efficace : coulées	Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps)	

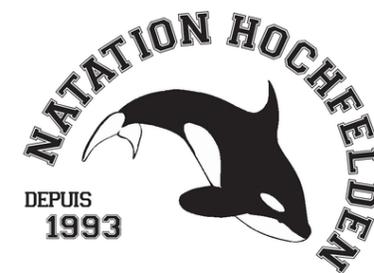
Familiarisation

Equilibre

Propulsion

Respiration

# Les étapes d'évolution du jeune nageur :



## ETAPE 1 : JA PB

Propulsion			Immersion		Equilibre			Entrée dans l'eau		Motricité		
je me déplace dans le caulair	je me déplace sur le ventre avec aide	je me déplace sur le dos avec aide	je passe sur la barre	je descends le long de la perche	je fais des bulles dans l'eau avec le Nez et la bouche	Stable ventrale avec aide	Stable dorsale avec aide	je saute dans l'eau	je glisse le long du tabouret	je fais des sauts de grenouille	je reste en boule sur le dos	je réalise un saut en extension

Etapes d'apprentissage  
**NH**

## Etape 2 : JA GB

Propulsion			Immersion			Equilibre			Entrée dans l'eau		Motricité				
je me déplace 5m sur le ventre sans aide	je me déplace 1m sur le dos sans aide	je me déplace en battement d'abjet sur le ventre	je fais 15m sans matricielle	je cherche un abjet dans l'eau avec la perche à 1m	je passe dans la cage à 0,3m	je traverse 3 cerceaux largés à 1m	je saute 5x de suite dans l'eau	je réalise une glissade ventrale de 3m	je fais la boule 3 secondes	je fais l'étoile ventrale sans aide	je fais l'étoile dorsale sans aide	je fais une roulade avant sur le tapis et je tombe dans l'eau	je saute en chandelle (Je serais tendu)	je fais une roulade avant sur le tapis	je fais une roulade arrière sur le dos 5"

## Etape 3 : Etoile des Mer (ENF 1-)

Propulsion			Facultatif	Immersion			Equilibre			Entrée dans l'eau		Sauv'Nage
je nage en crawl sur 10m	je nage 10m sur le ventre en sautant dans l'eau	je fais un parcours avec saut + déplacement ventral au dessus + récupération d'abjet	je me déplace en bras bras + battement + respiration rythmée sur 10m	je fais un parcours avec saut + déplacement ventral + recherche un abjet au GB	je traverse la cage à 1,30m	je ramasse un abjet à 1,30m avec perche	je traverse 3 cerceaux immergés à 1,30m	je réalise une caulée ventrale avec une partie à 3m	je réalise une glissade dorsale de 3m	je me maintiens verticale 3"	je réalise une chute arrière à partir du bord	

## Etape 4 : Némé (ENF 1+)

Propulsion			Facultatif	Immersion			Equilibre			Entrée dans l'eau		
je nage en crawl 30pr sur 15m	je nage en crawl sur 25m	je fais des ondulations ventral sur 5m	je fais des ondulations dorsal sur 5m	je fais un parcours avec planque + déplacement ventral + recherche un abjet au GB	je me déplace en cage sur 10m	je nage sur l'eau sur 5m	je fais une roulade Avant	je réalise un tonneau	je réalise une caulée dorsale sur 3m	je me maintiens 5" à la verticale avec des cerceaux	je fais une balle avec propulsion dynamique	je fais un planque dynamique avec une caulée de 5m

## Etape 5 : Dauphin (ENF 2)

Natation			Natation Synchronisée			Water Polo		Nage avec Palmes - tuba		Plongeon		Passport de l'eau	Facultatif	
je nage 50m crawl / dos avec caulète	je nage 50m en crawl	je nage 25m bras	je nage 10m papillon	je me déplace en queue par la tête	je fais une roulade arrière	enchaînement de 4 616mètre	je fais une passe à une main	je nage en Water polo avec un ballon sur 10m	je lance une balle à une main dans le but	je nage 25m avec les palmes et le tuba	je nage 15m sur l'eau avec palmes	je réalise un dauphin arrière au départ du plat	planque dynamique avec caulète sur 7m	je réalise un 100m 4N

L'objectif est de faire évoluer le jeune nageur vers l'étape suivante, sans vouloir brûler d'étape !!!

## 1ère étape

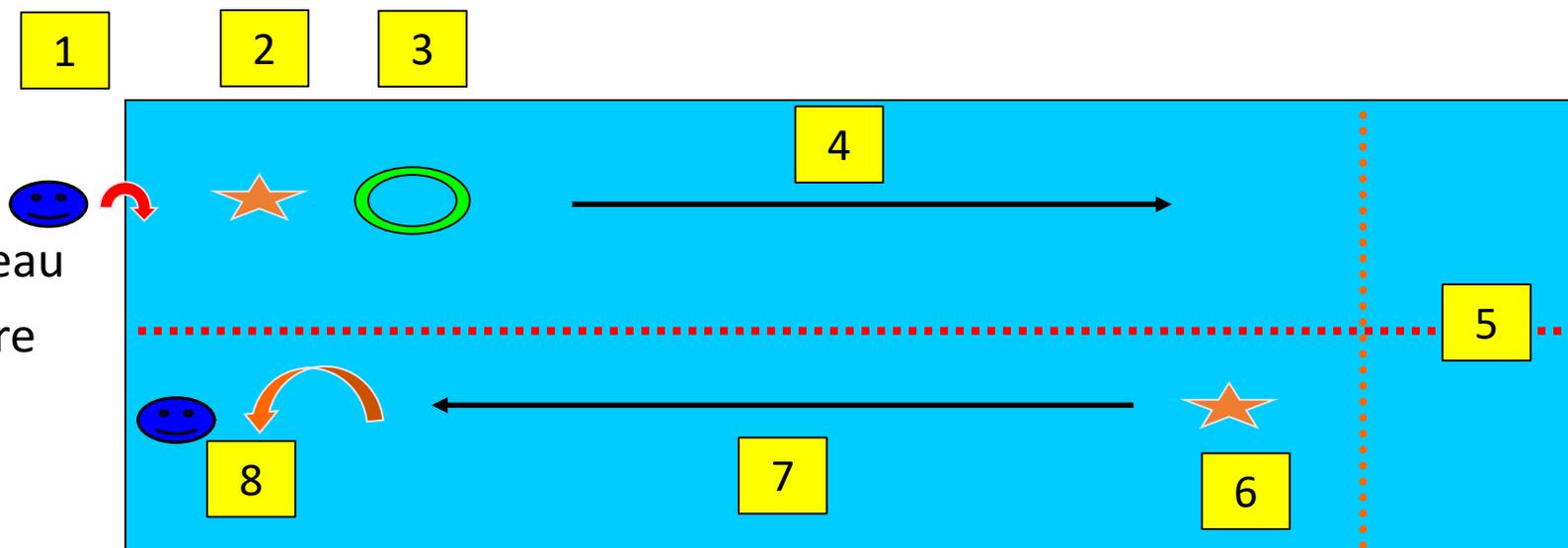
## « Le Sauv'nage »

*Garantir la sécurité des pratiquants*

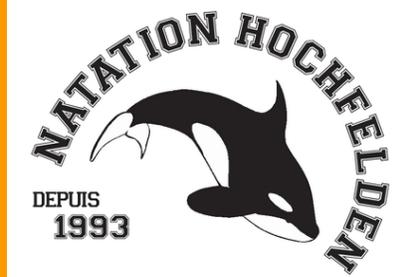


Parcours à réaliser sans lunettes, sans s'accrocher au bord et sans poser le pied au sol :

1. Sauter en bouteille
2. Flottaison Ventrale
3. Sur-place de 5", tête hors de l'eau
4. Nager environ 20m sur le Ventre
5. Passer sous 3 lignes
6. Flottaison Dorsale
7. Nager en position Dorsale
8. Chercher un objet à une profondeur entre 1m50 et 1m80



**TEST EN INTERNE**



2ème étape

## « Le Pass'Sport de l'eau »

Enrichir et capitaliser les habiletés motrices  
à travers la pluridisciplinarité



Réussir 3 des 5 disciplines

### PASS'SPORTS DE L'EAU

Water-Polo

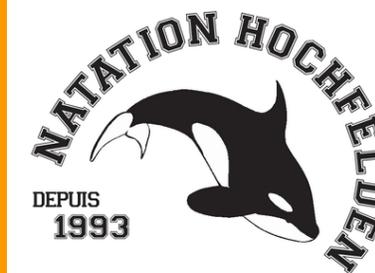
Natation  
Synchro

Natation  
Course

Plongeon

Nage Avec  
Palmes

TEST EN EXTERNE (VDB – Ostwald – NH)



3ème étape

## « Le Pass'Compétition »

Aller vers la compétition ...

étape qui garantie à son titulaire

un savoir faire minimum pour aborder la compétition



Réaliser un 100m 4 Nages techniquement juste :

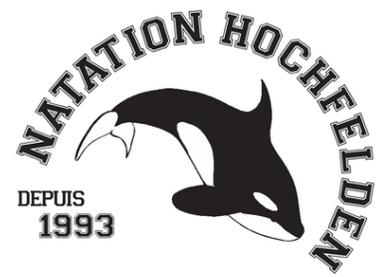
- |                |          |                         |
|----------------|----------|-------------------------|
| * 25m Papillon | + coulée | + virage Pap / Dos      |
| * 25m Dos      | + coulée | + virage Dos / Brasse   |
| * 25m Brasse   | + coulée | + virage Brasse / Crawl |
| * 25m Crawl    |          |                         |

Permet de passer en  
Section Compétition

Permet de faire de la  
compétition

**TEST LORS DES JOURNEES DE  
COMPETITIONS « AVENIRS »**

# Communication sur les Capacités des enfants :



Némo	Dauphin
<p><b>Propulsion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je nage en crawl 3 tps sur 15m <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Je nage en dos crawlé sur 25m <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Je fais des ondulations ventrales sur 5m <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je fais des ondulations dorsales sur 5m <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je fais un parcours avec plongeon + déplacement ventral + recherche un objet <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Je me déplace en ciseaux sur 10m <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Immersion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je nage sous l'eau sur 5m <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je fais une roulade avant <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Équilibre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je réalise un tonneau <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je réalise une coulée dorsale sur 3m <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Je me maintiens 5° à la verticale avec des ciseaux <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Entrée dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je fais une bombe avec propulsion dynamique <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Je fais un plongeon dynamique avec une coulée de 5m <input type="checkbox"/></li> </ul>	<p><b>Natation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je nage 50m crawl / dos avec culbute <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Je nage 50m en dos crawlé <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je nage 25m brasse <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je nage 10m papillon <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Natation Synchronisée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je me déplace en godille par la tête <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Je fais une roulade arrière <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>☉ Enchaînement de 4 éléments <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Water-Polo :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je fais une passe à une main <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je nage en C water polo avec un ballon sur 10m <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je lance une balle à une main dans le but <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Nage avec palme - tuba :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je nage 25m avec les palmes et le tuba <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Je nage 15m sous l'eau avec palmes <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Plongeon :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Je réalise un dauphin arrière au départ du plot <input type="checkbox"/></li> <li>☉ Plongeon dynamique avec coulée sur 7m <input type="checkbox"/></li> </ul>

*J'ai réussi le test du Pass'sport de l'eau*

Le :

**Diplôme**  
**École de Natation**

Appartenant à  
Nom : **Geoffroy**  
Prénom : **Valérie**  
Né(e) le : 05/11/2011

**Un retour vous sera fait  
avant Noël  
et début juin**



# ANIMATHLON

## Piscine de Hochfelden

### Dimanche 25 Novembre 2018

### à partir de 17h00



- **COMPETITION ( 9-11 ans - Natathlon Avenir ) : 13h30 – 17h00**  
14h30 : Epreuve des « Pass'Compétition » (Nageurs sélectionnés)

- **ANIMATHLON : Ecole de Natation : 17h00 – 18h00**

**AU GRAND BASSIN : Rdv au bassin 20 minutes avant**

17h00 : Démonstration groupes « Passport de l'Eau » & « Pass'Compétition »

\* 50m Crawl – Dos

17h20 : Démonstration pour les groupes « Dauphins & Némos »

\* 25m Crawl

\* 25m Dos

17h40 : Démo. groupes « Etoiles de Mer »

\* 25m Freestyle Ventre avec ou sans matériel

\* 25m Freestyle Dos avec ou sans matériel

**AU PETIT BASSIN : Rdv au bassin 20 minutes avant**

17h00 : Groupes « Jardin Aquatique Petit Bassin » du samedi 10h45-11h30 & 11h30-12h15

\* Parcours de démonstration : durée 15 à 20 min

17h20 : Groupes « Jardin Aquatique Petit Bassin » du samedi 12h15-13h00 & 13h00-13h45

\* Parcours de démonstration : durée 15 à 20 min

17h40 : Démo. groupes « Jardin Aquatique Grand Bain »

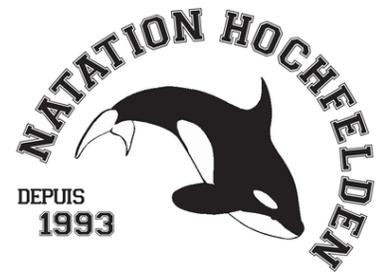
\* 15m Freestyle Ventre avec ou sans matériel

\* 15m Freestyle Dos avec ou sans matériel

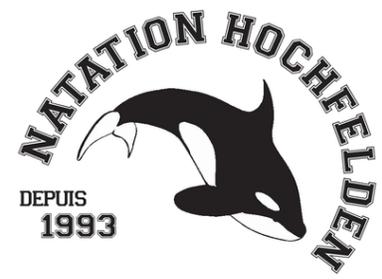
- **Vente de gâteaux et boissons sur place**
- **Accueil des parents au bassin et possibilité de discussion avec les éducateurs**
- **Inscription sur le doodle envoyé par mail :**  
<https://doodle.com/poll/unwpk8ntw37cx23h>



# Evolution après l'école de natation



- ✓ **Passage de l'école de natation vers la section **Pré-Compétition****
  - Sur proposition des éducateurs
  - Pour des nageurs motivés
  - Pour passer l'ENF 2 & 3 et souhaiter faire de la compétition
  - Et avoir envie de venir s'entraîner 2 fois par semaine (+ éventuellement PPG)
  
- Age limite d'inscription à l'école de natation: 10 ans**
  
- Section loisirs : nombre de places limités



**Merci pour votre attention**