

# Réunion de rentrée de l'école de natation

Saison 2022-2023





# Notre association pratique ces activités



## Centre aquatique ATOO'O d'Hochfelden

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



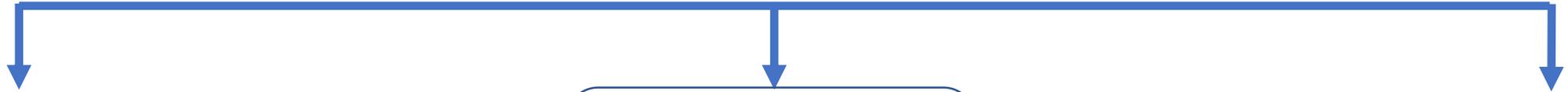
## Centre aquatique Hanautic de Bouxwiller

- Section compétition
- Natation Adultes
- Triathlon
- Aquafun





# Le centre aquatique ATOO'O accueille



**Association  
NATATION HOCHFELDEN hlpp**

- 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



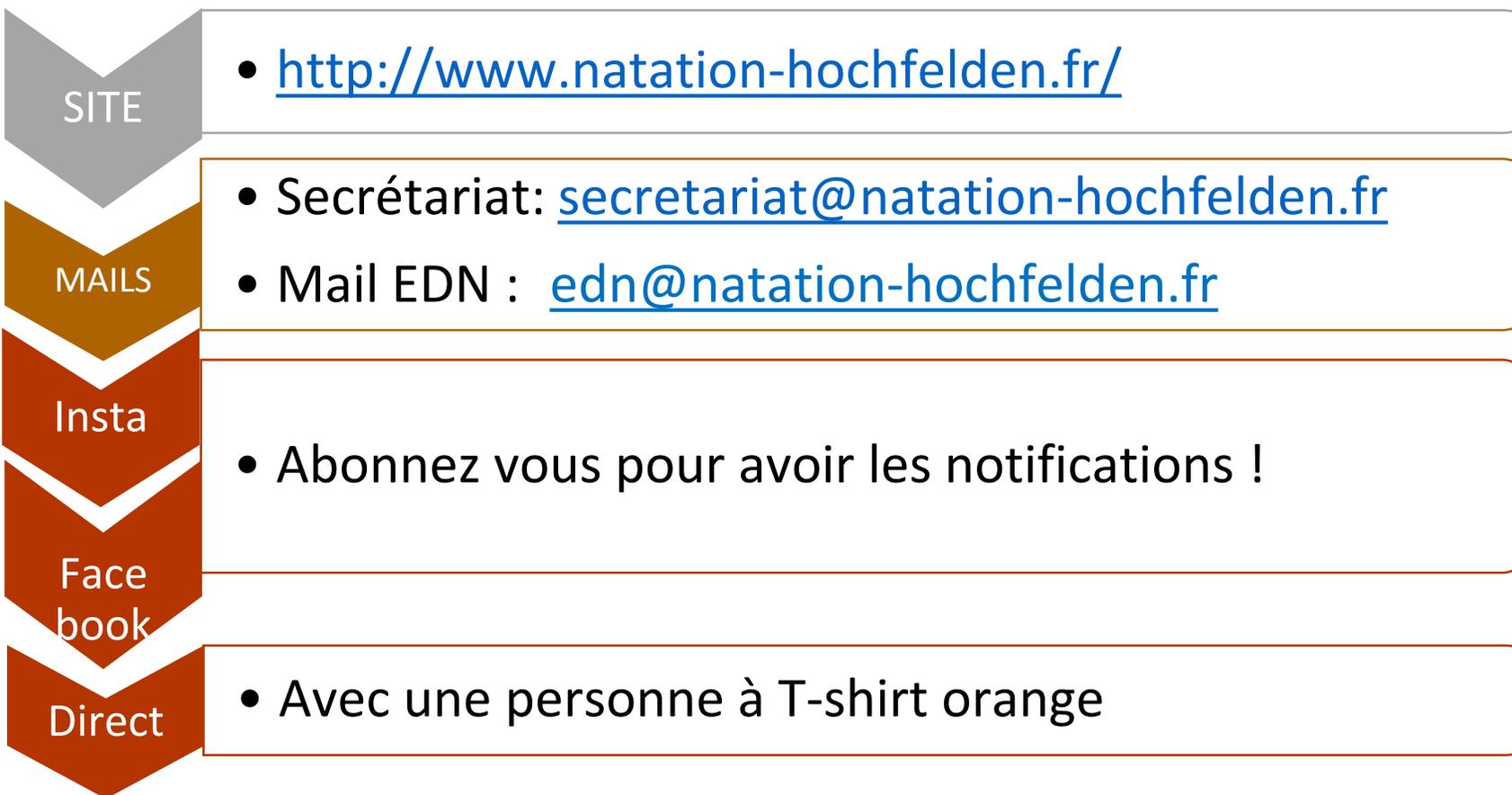
**Association  
LES DELPHIDES**

- Natation Synchronisée





# La communication



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



# Rappel du règlement de NH hlpp

- Le fonctionnement du vestiaire dépend de la présence du public



➤ **Cours du samedi**

➤ **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 responsables des vols dans les vestiaires**



➤ **Cours du mercredi et vendredi**

**Utilisation des cabines**



**Sol blanc = sans chaussures**

**Sol gris = avec chaussures**



# Règles et sécurité

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



- L'attente ne peut se faire dans le hall:

- Les parents sont autorisés à accompagner les enfants aux vestiaires collectifs pour les moins de 8 ans.
- Les affaires sont soit gardées par les parents, soit rangées dans un casier.

- Merci d'être présent environ 5 à 10 min après l'heure de fin de la séance pour ne pas stationner dans le hall d'entrée

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



# Les cours

- ✓ Pas de cours pendant les vacances scolaires :
  - derniers cours
    - Le samedi 22 octobre
    - le samedi 17 décembre
    - Le samedi 11 février
    - Le samedi 15 avril
- ✓ Fin des cours en juin (date à préciser)
- ✓ Nouvelles inscriptions pour la saison 2023/2024 : courant juillet 2023



# Appel à sponsor

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

- ✓ Vous travaillez dans une entreprise qui pourrait subventionner notre association pour :
  - Remplacement du matériel (palmes, tapis sol, planches, ...)
  - Achat d'un vidéoprojecteur (un bon plan à proposer ?)
  - Achat de tenues sportives
  - Etc...
- ✓ Venez nous en parler, nous avons des supports pour présenter l'association, contactez nous !





# Actions proposées

## Les actions gourmandes ponctuelles :

### ✓ Une vente de chocolats

- pour Noël (livraison le 26 novembre)
- Pâques (Livraison le 25 mars 2023)

### ✓ Une vente de produits du Jura (fromage/saucisses) et de miel d'Alsace

- pour Noël (livraison le 26 novembre)
- Pâques (Livraison le 25 mars 2023)

### ✓ Une vente de saucissons

...



**BOUTIQUE**  
Portez les couleurs du **Club**



*Année*  
**2022—2023**

 VESTIAIRE  
OFFICIEL

[www.vestiaire-officiel.com](http://www.vestiaire-officiel.com)

Et toute l'année :

Vente d'articles de sport et accessoires au couleur de NH hlpp

➤ directement sur le site :

<https://natation-hochfelden.vestiaire-officiel.com/>

➤ Livraison à votre domicile

➤ Possibilité de personnaliser vos habits

# Profitez de l'offre Pack de rentrée !

-15%



**VESTIAIRE**  
OFFICIEL

LE CONCEPT

L'ATELIER

QUI SOMMES NOUS ?

LES BOUTIQUES

CONTACT



PACK Femme



## Pack Femme Natation Hochfelden

PACK\_F-NATHOCHFELDEN

59,40€ (prix unitaire)

Article n°1 - Veste Zippée à capuche Femme Natation Hochfelden

Couleur :



[Voir le descriptif](#)

XS

S

M

L

XL

[Choisir ma taille](#)

Options disponibles :

# Profitez de l'offre Pack de rentrée !

-15%



**VESTIAIRE**  
OFFICIEL

LE CONCEPT

L'ATELIER

QUI SOMMES NOUS ?

LES BOUTIQUES

CONTACT



PACK Mixte

En 2 pièces



## Pack Mixte Natation Hochfelden

PACK\_M-NATHOCHFELDEN

53,10€ (prix unitaire)

Article n°1 - Sweat à capuche Unisexe Natation Hochfelden

Couleur :



[Voir le descriptif](#)

XS

S

M

L

XL

XXL

XXXL

XXXXL

[Choisir ma taille](#)

Options disponibles :

Dos (+5,50€) :





## Des idées cadeaux pour Noël !

Commande avant le 10 décembre 2022  
pour une livraison avant le 24 décembre  
à votre domicile



# NOËL

2022

 VESTIAIRE  
OFFICIEL



## RENDEZ-VOUS SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE

[www.vestiaire-officiel.com](http://www.vestiaire-officiel.com)



# **Fonctionnement des cours et objectifs de l'école de natation**



**Labellisée par la fédération  
française de natation (FFN)**



**2021: Labellisation de Natation  
Hochfelden-hlpp**

Label : **Développement**  
Mention : **Apprentissage**  
Option : **ENF (école de natation française)**

Label : **Développement**  
Mention : **Activités promotionnelles**



# Présentation des encadrants

## 2 Responsables de l'école de natation :

- \* **Léon Dudt** (bassin : groupes, tests, ...)
- \* **Dany Busché** (communication parents)

- Salariés : Cathy Dentinger
- Alternants : Léon Dudt  
Arnaud Seeburger
- 19 encadrants dont 14 diplômés
- 4 futurs jeunes stagiaires BF1

### **BEESAN / BPJEPS AAN:**

- Cathy Dentinger
- Arnaud Seeburger

### **Stagiaires MSN**

- Arnaud Seeburger
- Léon Dudt

### **Stagiaire BPJEPS (titulaire BF2)**

- Margaux Busché
- Dany Busché

### **BF2:**

- Emmy Geoffroy



# Présentation des encadrants

## 2 Responsables de l'école de natation :

- \* **Léon Dudt** (bassin : groupes, tests, ...)
- \* **Dany Busché** (communication parents)

- Salariés : Cathy Dentinger
- Alternants : Léon Dudt  
Arnaud Seeburger
- 19 encadrants dont 14 diplômés
- 4 futurs jeunes stagiaires BF1

### **BF1:**

- Adrien Lux
- Alexis Busché
- Elena Monfouga-Fessler
- Hervé Mota
- Claire Suss
- Léna Erbs
- Justine Rastelli
- Lucie Barda

### **Bénévoles:**

- Céline Kabs
- Aline Bene



# Les Groupes de l'Ecole de Nat' de NH

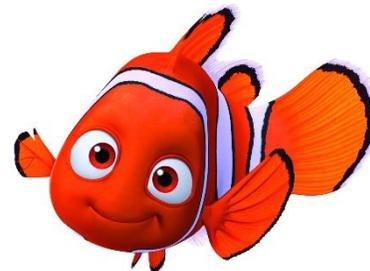


Jardin Aquatique  
Petit Bain

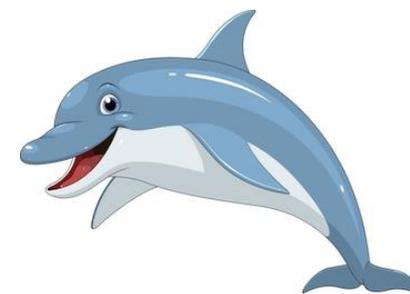
Jardin Aquatique  
Grand Bain



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 ils se trouvent ...**

**Des tests seront réalisés au mois de décembre pour évaluer leur progression et les changer de niveau si besoin puis en fin de saison**



# Planning Créneaux Ecole de Natation

- **En semaine :**

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

- **Le samedi :**

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



# 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) – **ENF1**
  - le Pass'sport de l'eau (découverte de différentes disciplines) - **ENF2**
  - le Pass'compétition pour la FFN (phases d'apprentissage de la natation course) – **ENF3**

**NATATION HOCHFELDEN HLPP 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 parre sur la barre	je descend le long de la perche	je fais der buller dans l'eau avec le Nez et la bouche	staille ventrale avec aide	staille dorsale avec aide	je saute dans l'eau	je glisse le long du tabaquan	je fais der saute de grenouille	je reste en balle 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 Jb sur le ventre	je fais 15m sans matérielle	je cherche un objet sur l'eau avec la perche à 1m	je parre dans la cage à 0,8m	je traverse 3 cerceaux lottés à 1m	je saute 5x droite dans l'eau	je réalise une glisse ventrale de 3m	je fais la balle 3 seconde	je fais l'6 staille ventrale sans aide	je fais l'6 staille dorsale sans aide	je fais une raulade avant sur le tapis et je tombe dans l'eau	je saute en chandelle (Jb zerréor - tendeur)	à genoux sur le tapis je plonge dans l'eau	je fais une raulade Avant sur le tapis	je fais la furse sur le ventre et sur le dos 5"

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

Propulsion		Facultatif	Immersion		Equilibre		Entrée dans l'eau		Sauv'Nage		
je nage en dar crawlé sur 10m	je nage 10m sur le ventre en saufflant dans l'eau	je fais un parcours avec crawl + déplacement ventral au dar + récupération d'objet	je me déplace en bras brasse + battement + respiration rythmé sur 10m	je traverse la cage à 1,30m	je ramasse un objet à 1,30 avec perche	je traverse 3 cerceaux immergés à 1,30m	je réalise une caulde ventrale avec une partie à 3m	je réalise une glisse dorsale de 3m		je me maintiens verticale ment 3"	je réalise une chute arrière à partir du bord

## Etape 4 : Némo (ENF 1+)

Propulsion			Facultatif	Immersion		Equilibre		Entrée dans l'eau				
je nage en crawl 3pr sur 15m	je nage en dar crawlé sur 25m	je fais der andulation ventral sur 5m	je fais der andulation dorsal sur 5m	je fais un parcours avec plançon + déplacement ventrale + recherche un objet au GE	je me déplace en circaux sur 10m	je nage sur l'eau sur 5m	je fais une raulade Avant	je réalise un tanna ou	je réalise une caulde dorsale sur 3m	je me maintiens 5" à la verticale avec der circaux	je fais une bamba avec propulsion dynamique	je fais un plançon dynamique avec une caulde 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 / dar avec culbute	je nage 50m en dar crawlé	je nage 25m brasse	je nage 10m papillon	je me déplace en quille par la tête	je fais une raulade arrière	enchaînement de 4 616 montr	je fais une parre à une main	je nage en C water pala avec un ballan sur 10m	je lance une balle à une main dans le but	je nage 25m avec der palmer et le tuba	je nage 15m sur l'eau avec palmer	je réalise un dauphin arrière au départ du plat	plançon dynamique avec caulde 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 !!!



# Les Diplômes



## 1<sup>ère</sup> étape

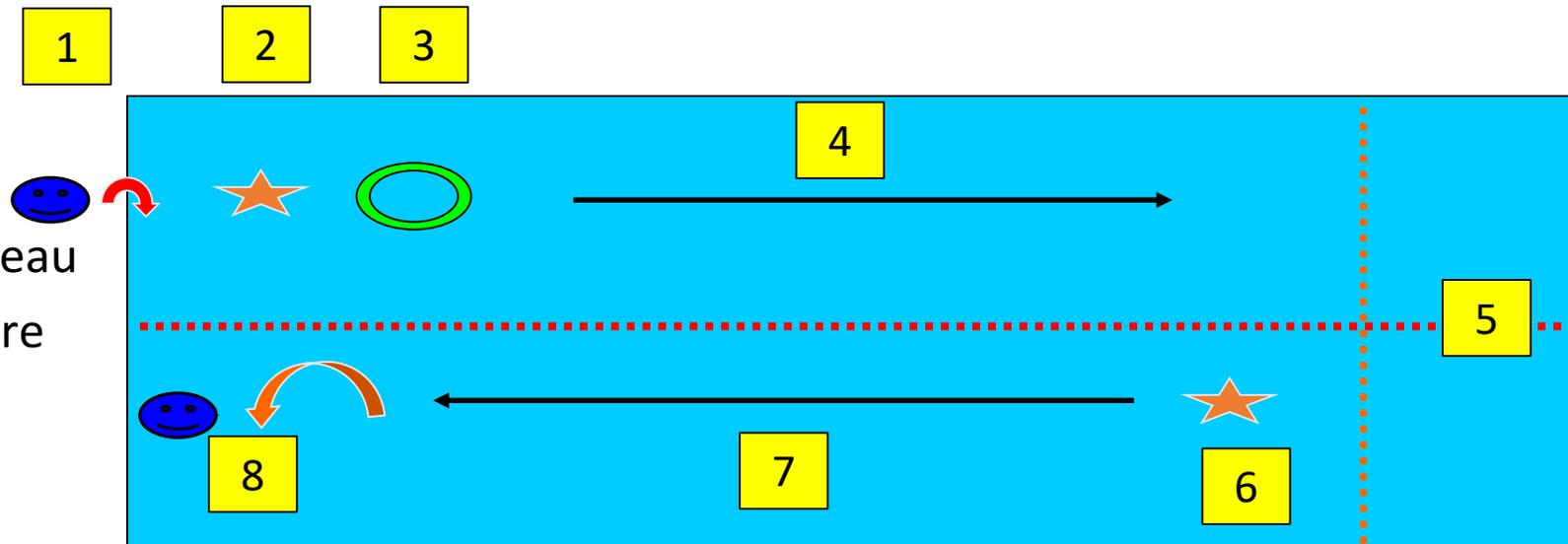
## « Le Sauv'nage »

*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**



# Les Diplômes



2<sup>ème</sup> 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 hlpp)**



# Les Diplômes



3<sup>ème</sup> étape

## « Le Pass'Compétition »

Aller vers la compétition ...

étape qui garantit à son titulaire

un savoir faire minimum pour aborder la compétition



Lors des Compétitions du "Challenge Avenir" réussir 5 nages / 9

- \* 25m Papillon
- \* 25m Dos
- \* 25m Brasse
- \* 25m Crawl

- \* 50 Papillon / Dos
- \* 50 Dos / Brasse
- \* 50 Brasse / Crawl

- \* 100m NL
- \* 100m 4N

Compétition pour la  
Section Pré - Compétition



# Communication sur les capacités des enfants

Némo	Dauphin
<b>Propulsion :</b> <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>	<b>Natation :</b> <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>
<b>Immersion :</b> <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>	<b>Natation Synchronisée :</b> <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 type="checkbox"/></li><li>Enchaînement de 4 éléments <input type="checkbox"/></li></ul>
<b>Équilibre :</b> <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>	<b>Water-Polo :</b> <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>
<b>Entrée dans l'eau :</b> <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>	<b>Nage avec palme - tuba :</b> <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>
	<b>Plongeon :</b> <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>
	<p><i>J'ai réussi le test du Pass'sport de l'eau</i></p> <p>Le :</p>

**Diplôme**  
**École de Natation**

Appartenant à

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

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



# 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 (+ PPG)
  
- Age limite d'inscription à l'école de natation: 10 ans
  
- Section loisirs : nombre de places limités
- Aquafun (Bouxwiller)