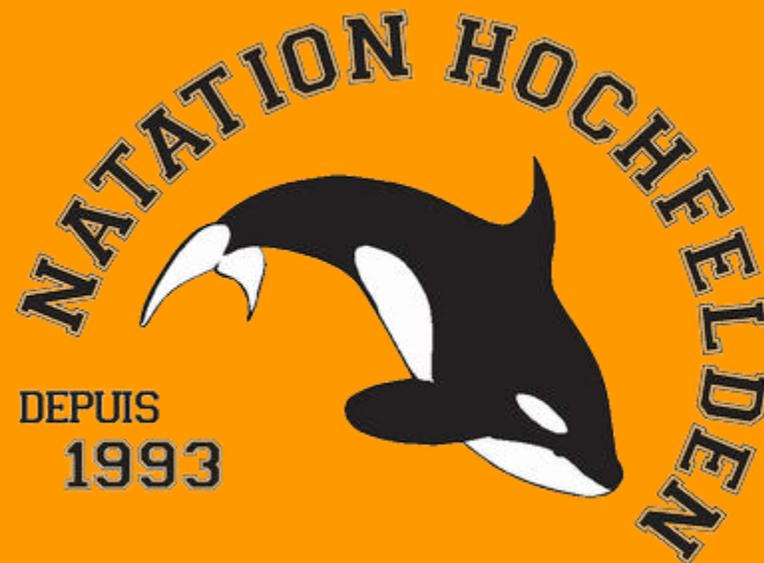


Réunion de rentrée de l'école de natation

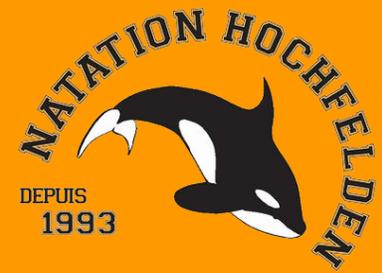


NH

7 octobre 2017

asso.natation.hochfelden@gmail.com
<http://www.natation-hochfelden.fr>
06 33 320 310

Centre aquatique ATOO-O



Association NATATION HOCHFELDEN

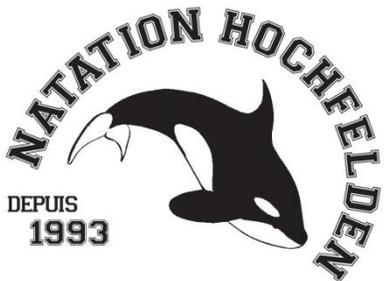
- bébés-nageurs
- Ecole de natation
- Section compétition
- Natation Adultes
- Triathlon

COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS DE LA ZORN

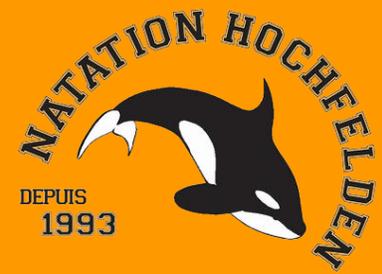
- Cours privés de Natation
- Cours collectifs de Natation
- Aquabike
- Aquagym
- Aquagym rééducative

Association LES DELPHIDES

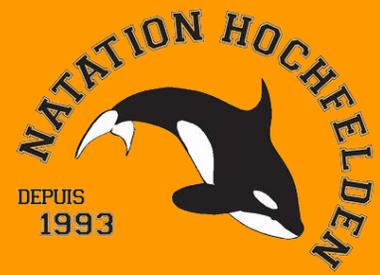
- Natation Synchronisée



NH: dirigé par un comité



Présentation des encadrants

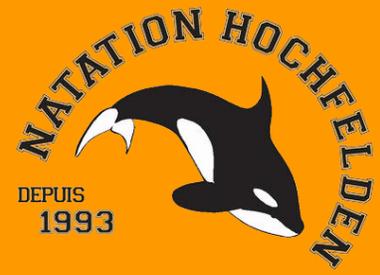


Responsable de l'école de natation: Dany BUSCHE

- 13 encadrants
- 2 salariés : Misha KROUTOV et Louis VARGA
- Alternance des encadrants selon disponibilité

| |
|---------------------|
| ALBINET Mary-Pierre |
| BENE Aline |
| BUSCHE Dany |
| DAHLEN Simon |
| DELAUX Mickaël |
| KABS Céline |
| KIEFFER Rachel |
| KLEIN Marie |
| KROUTOV Michail |
| LOMBARDO Nathalie |
| LUX Murielle |
| OUATIQ Pachera |
| SCHMITT Manon |
| VARGA Louis |

La communication



SITE

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

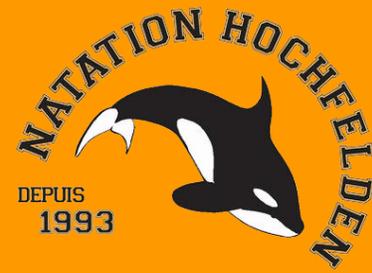
MAILS

- Secrétariat: asso.natation.hochfelden@gmail.com

Direct

- A la piscine

Rappel du règlement de NH



- Fonctionnement des vestiaires

Déterminé par le sexe de l'accompagnateur (femme dans le vestiaire fille, ...)

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

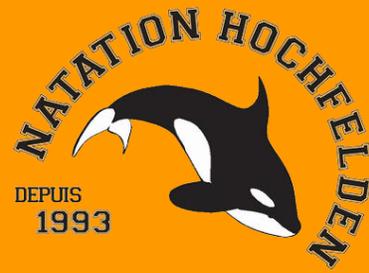
- Si vous attendez dans le hall:

- **Aucun enfant ne doit jouer avec le tourniquet de la piscine**

- **Jouer dans les vestiaires individuels**

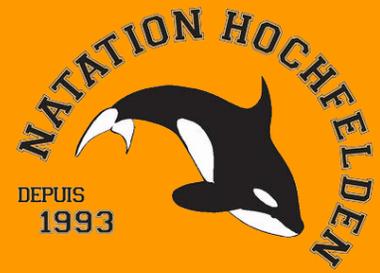
- A la fin de la séance, l'enfant est sous la responsabilité de l'adulte donc un adulte doit être présent à la fin de la séance.

Votre inscription



- ✓ À compléter par le **certificat médical** :
 - impérativement avant le samedi 14 octobre
- ✓ Distribution du T-shirt et bonnet inclus dans la cotisation
- ✓ Encaissement d'un chèque en octobre et en novembre
- ✓ Envoie par mail du reçu fiscal (50 euros)
- ✓ Pas de cours pendant les vacances:
 - dernier cours le samedi 21 octobre
 - Reprise le 18 novembre

Appel à sponsor et actions



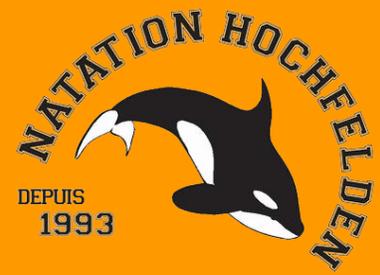
- ✓ Afin de continuer à fournir l'équipement sportif dans la cotisation
- ✓ Remplacement du matériel (palmes, tapis sol, planches, ...)

Action gourmande pour Noël

- ✓ Une vente de chocolats Jeff de Bruges vous a été proposé par mail
- ✓ Possibilité de passer commandes aujourd'hui dans le hall de la piscine
- ✓ Aidez l'association à financer les projets !
- ✓ Bon de commande : avant le 11 novembre
- ✓ Livraison: 16 décembre

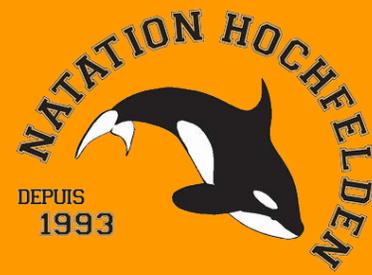


Rendez-vous à l'assemblée générale



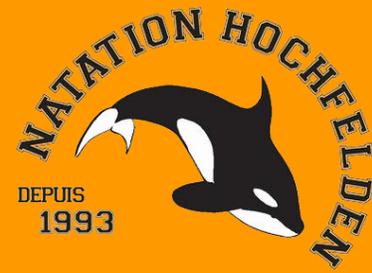
- ✓ Assemblée générale de Natation Hochfelden
- ✓ Vendredi 20 octobre 2017 à 20H au foyer St Pierre et Paul d'Hochfelden
- ✓ Des récompenses pour tous les nageurs

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

1ère étape

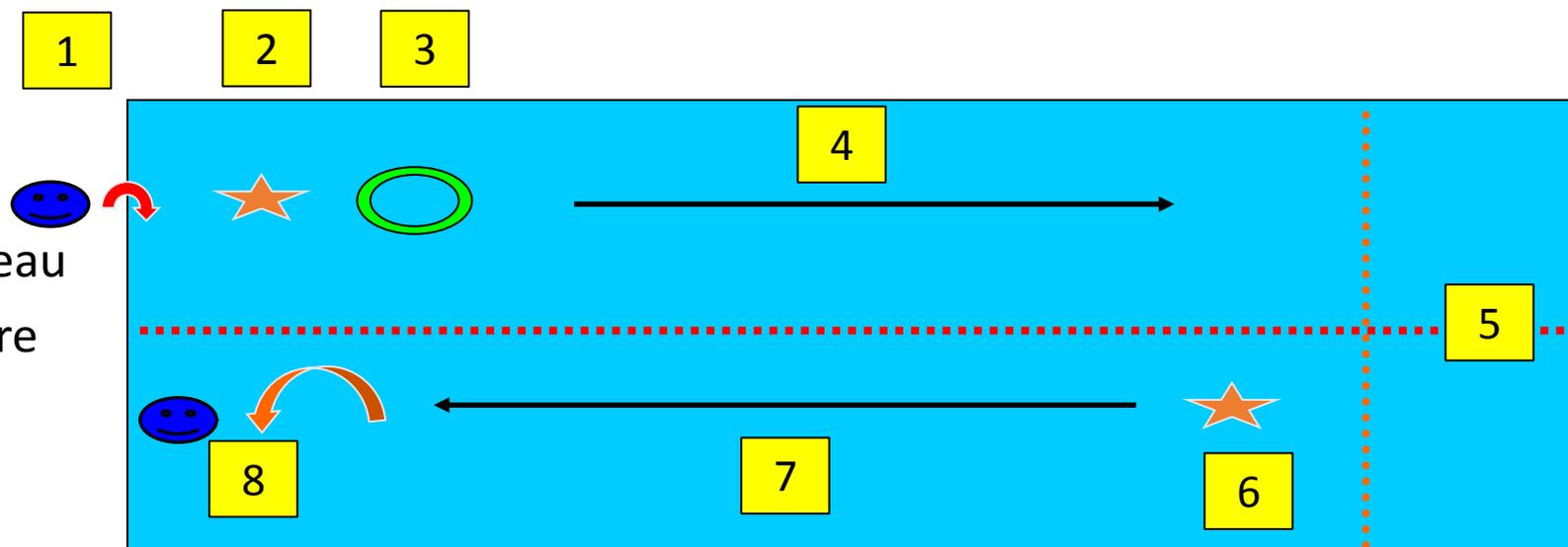
« Le Sauv'nage »

Garantir la sécurité des pratiquants

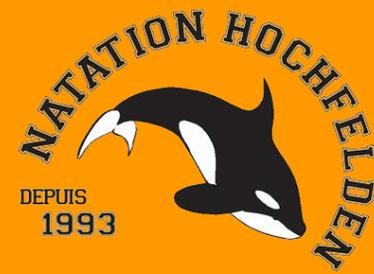


Parcours à réaliser sans lunettes, sans s'accrocher au bord et sans poser le pied au sol :

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

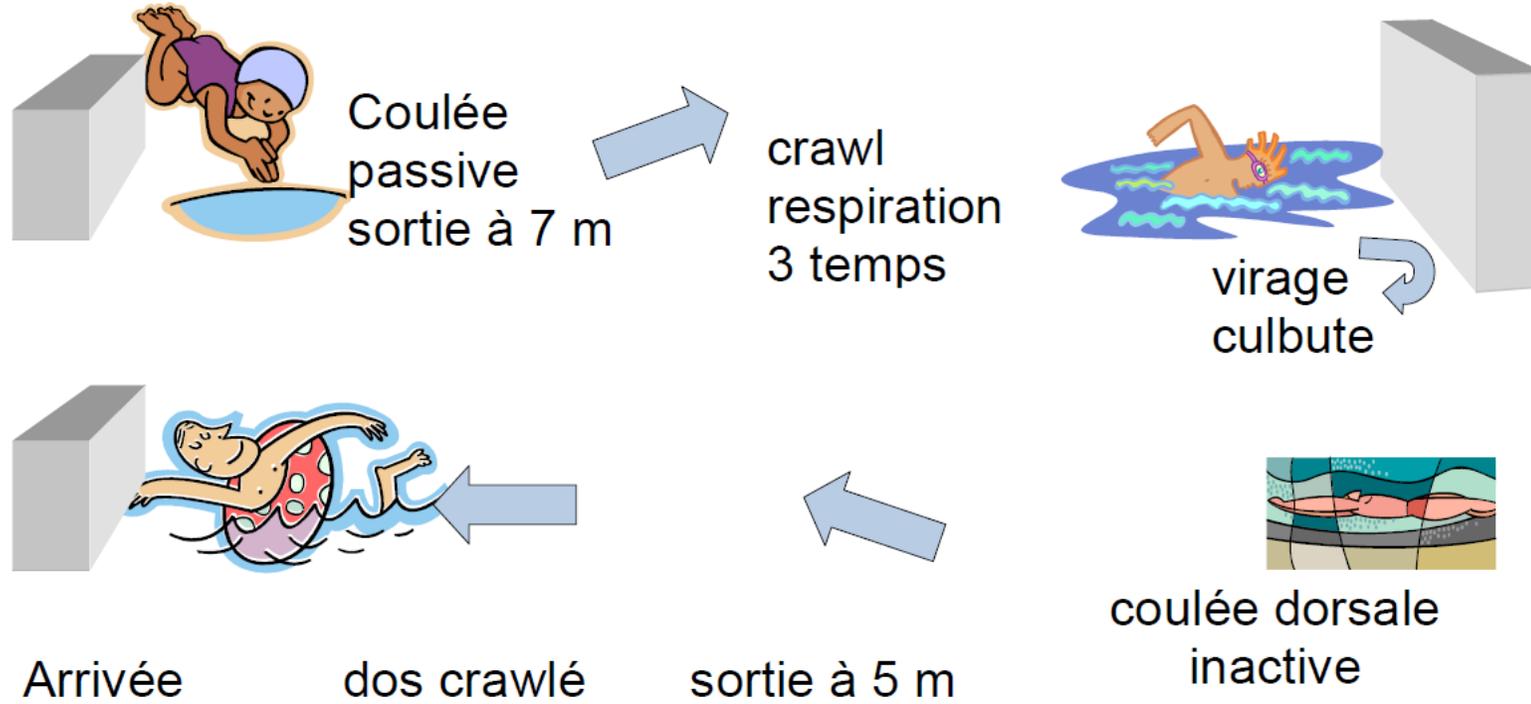
Plongeon

Nage Avec
Palmes

TEST EN EXTERNE – SUR SESSION

Natation course

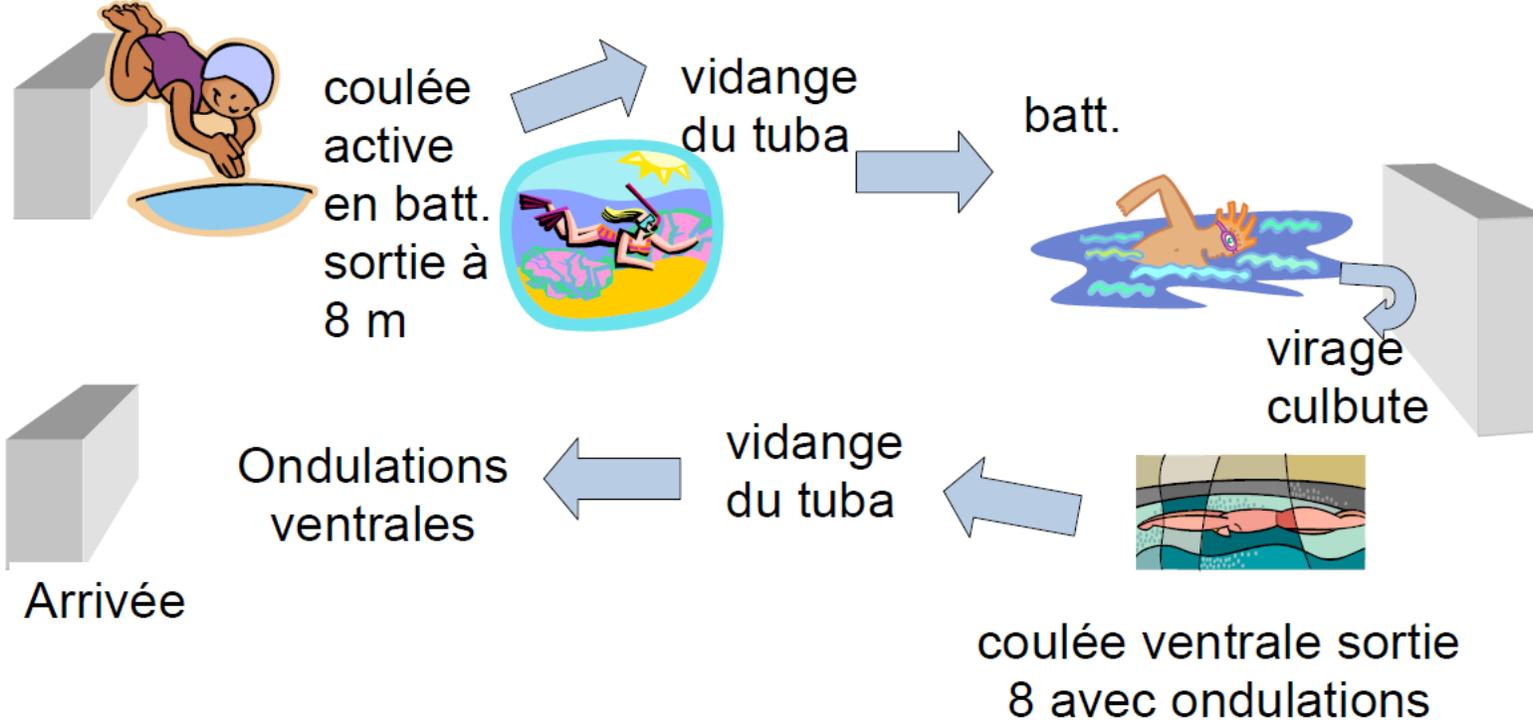
Départ plongeon



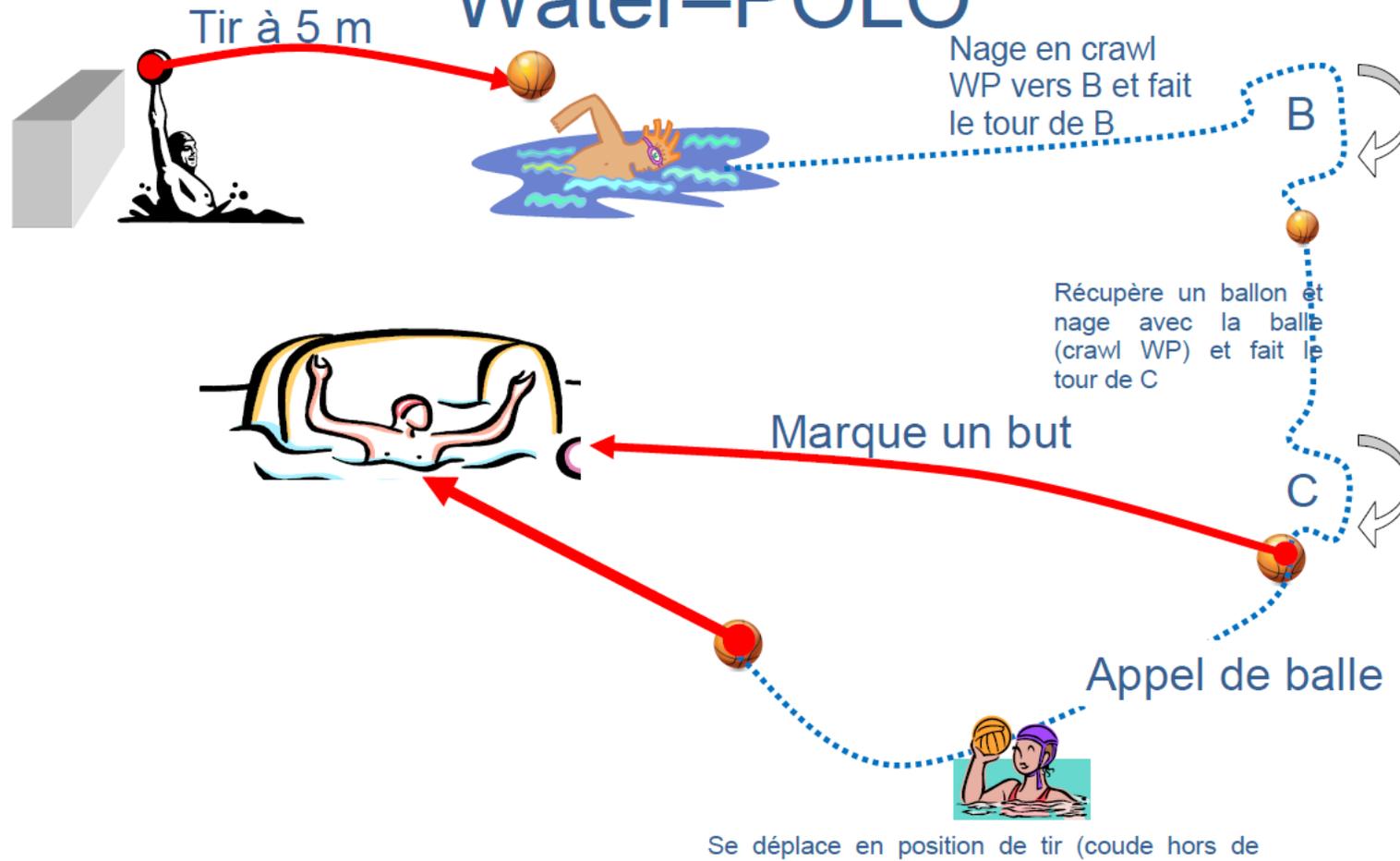
NAGE AVEC PALMES

Palmes – tuba frontal – lunettes

Départ plongeon



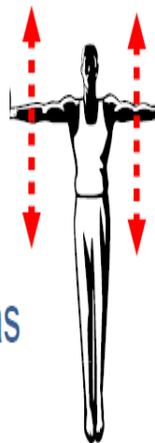
Water-POLO



PLONGEON

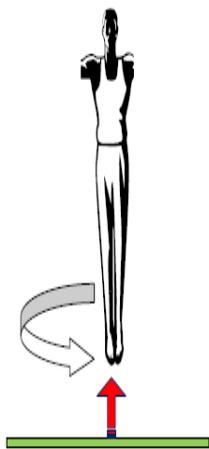
1^{RE} PARTIE A SEC

1 Présentation gymnique - Bras en croix



2 3 impulsions avec cercles de bras

3 Roulade avant avec impulsion
Se relever sans appui des mains



4 Impulsion avec ½ vrille

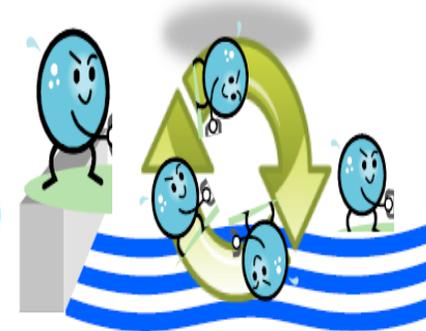
PLONGEON

2^e PARTIE DANS L'EAU

1 chandelle avant groupée, bombe



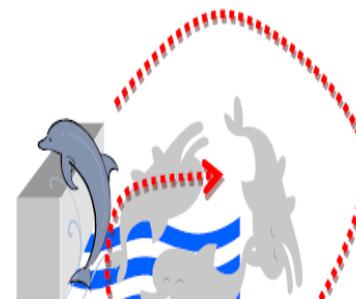
2 rotation avant (utilisation des bras)



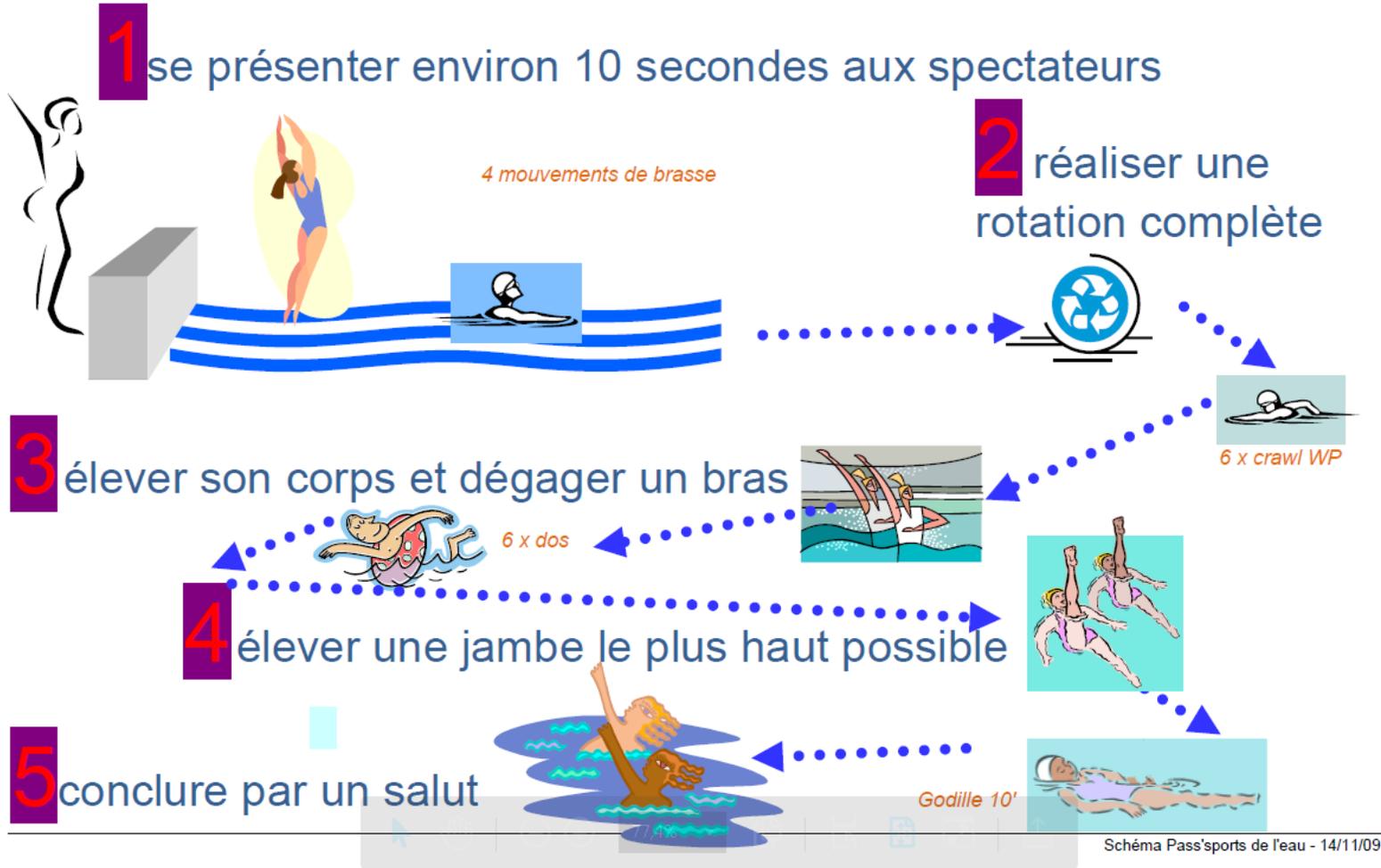
3 plongeon assis, tête bloquée dans les bras

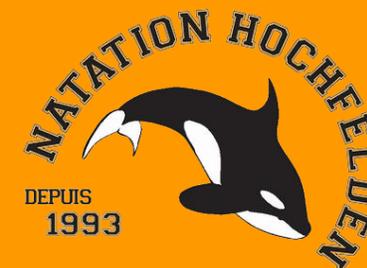


4 dauphin arrière



SYNCHRO





3ème étape

« Le Pass'Compétition »

Aller vers la compétition ...

étape qui garantit 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 »**

Les Groupes de NH :



Les Apprentis



Les Rigolos



Les Chefs



Les AS

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 21

Les étapes d'évolution du jeune nageur : 1 & 2



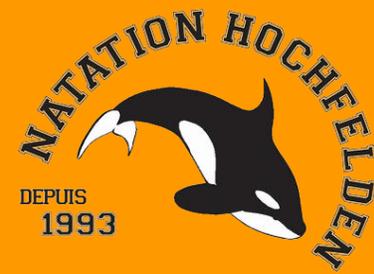
Etape 1 PB / GB

| Propulsion | | | Immersion | | Equilibre | | Entrée dans l'eau | | Motricité | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| Je me déplace dans le couloir | Je me déplace sur le ventre avec aide | Je me déplace sur le dos avec aide | Je passe sous la barre pour aller dans le couloir | Je descend long de la perche | Je m'allonge sur le ventre avec aide | Je m'allonge sur le dos avec aide | Je saute et j'arrive sous l'eau | Je glisse, le long du toboggan | Je fais des sauts de grenouille | Je reste en boule sur le dos | Je réalise un saut en extension |

Etape 2 PB / GB

| Propulsion | | | | Immersion | | | Equilibre | | | | Entrée dans l'eau | | | Motricité | |
|---|--|---|--|---|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|---|-----------------------|---|----------------------------------|--|
| Je me déplace 5m. Sur le ventre sans aide | Je me déplace 5m. Sur le dos sans aide | Je me déplace avec un mouvement de jambes en batt | Je me déplace en ciseaux sur le dos, genoux serrés avec aide | Je cherche un objet sous l'eau avec l'aide de la cage | Je passe dans la cage | Je traverse 3 cerceaux lestés | Je réalise une glissée ventrale | Je fais la boule 3 sec. | Je fais l'étoile ventrale | Je fais l'étoile dorsale | Je fais une roulade avant sur le tapis et je tombe dans l'eau | Je saute en chandelle | A genoux sur le tapis, je plonge dans l'eau | Je fais une roulade sur le tapis | Je sais faire la fusée sur le ventre et sur le dos |

Les étapes d'évolution du jeune nageur : 3 & 4



Etape 3 GB = vers Sauv'nage

| Propulsion | | | | item non obligatoire | Immersion | | | Equilibre | | | Entrée dans l'eau | |
|---------------------------------|---|--|---|--|---------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------|
| Je nage en dos crawlé sur 10 m. | Je nage, 10m. Sur le ventre en soufflant dans l'eau | je fais un parcours avec saut, déplacement ventral et dorsal, récupération d'objet | je me déplace en bras brasse+battement sur 5m | Je me déplace en bras brasse + ondulations sur 5 m | Je traverse la cage | Je ramasse un objet à 1m30 | Je passe dans un cerceau immergé à 1m | Je réalise une coulée ventrale avec une sortie à 3m | Je réalise une glissée dorsale | je me maintiens verticalement 3 sec | Je réalise une chute arrière à partir du bord | Je plonge du bord |

Etape 4 GB = Sauv'nage

| Propulsion | | | | item non obligatoire | Immersion | | Equilibre | | | Entrée dans l'eau | | |
|--|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---|---|---|
| Je nage en crawl en soufflant dans l'eau sur 25m | Je nage en dos crawlé sur 25m | je fais des ondulations ventrales | Je fais des ondulations dorsales | Je fais un parcours avec plongeon déplacement à la surface et sous l'eau, recherche d'objet en grande profondeur | Je me déplace en brasse sur 10 m. | Je nage sous l'eau sur 5M | Je fais une roulade avant | Je réalise un tonneau | Je réalise une coulée dorsale sur 3m | Je fais du rétropédalage pour faire un appel de balle | Je fais une bombe avec propulsion dynamique | Je fais un plongeon dynamique avec une coulée |

Les étapes d'évolution du jeune nageur : 5

Etape 5 GB = vers Pass'sport + Pass'compet

| Natation | | | | Natation synchronisée | Water Polo | | | Nage avec palmes et tuba | Plongeon | | | | | |
|--|---------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|---|--------------------------------|--|---|--|---|--------------|
| je nage 50m en crawl avec virage culbute | je nage 50m en dos crawlé | Je nage 50 m brasse | Je nage 10m papillon | Je me déplace en godille par la tête | Je fais une roulade arrière | Je réalise un enchaînement de 4 éléments | Je fais une passe à une main | Je nage en crawl water-polo avec un ballon sur 10 m | je lance un ballon dans un but | Je nage 25 m avec les palmes et le tuba | Je nage 15m sous l'eau avec palmes | Je fais un dauphin arrière au départ du plot | Je fais un plongeon dynamique avec une coulée sur 7 m | 100m 4 nages |

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

Nouveauté!

Une fiche bilan vous sera distribuée à Noël et au mois de juin

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) | |

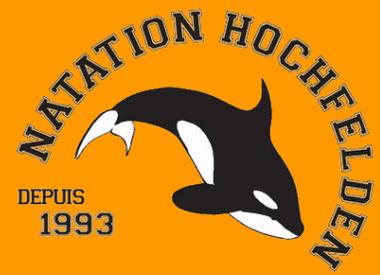
Familiarisation

Equilibre

Propulsion

Respiration

Evolution après l'école de natation



✓ Passage de l'école de natation vers la section compétition

- J'ai envie de me surpasser
- J'ai le goût de l'effort
- Mes parents sont prêts à me véhiculer 2, 3, 4, 5 fois par semaine selon l'âge
- J'ai mon pass'sport

- Age limite d'inscription à l'école de natation: 10 ans

- Section loisirs : nombre de places limités

Merci pour votre attention