

Réunion de rentrée de l'école de natation

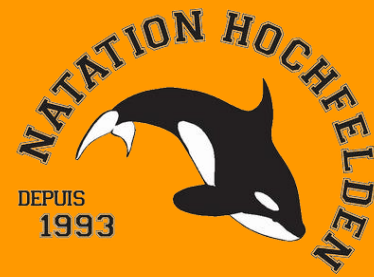


NH

22 septembre 2018

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

Centre aquatique ATOO-O



Association NATATION HOCHFELDEN

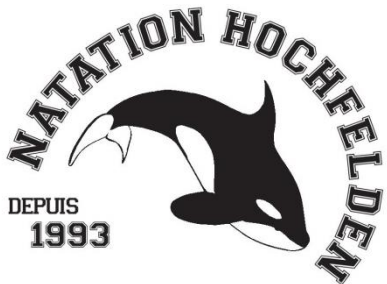
- bébés-nageurs
- Ecole de natation
- Section compétition
- Natation Adultes
- Triathlon

COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS DE LA ZORN

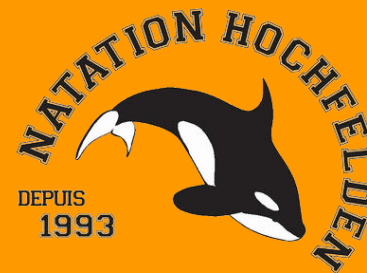
- Cours privés de Natation
- Cours collectifs de Natation
- Aquabike
- Aquagym
- Aquagym rééducative

Association LES DELPHIDES

- Natation Synchronisée



Présentation des encadrants



Responsable de l'école de natation: Dany BUSCHE

- 13 encadrants
- 1 salarié : Yves Zanin – Entraîneur Principal NH
- Alternance des encadrants selon disponibilités

PETIT BAIN

Céline Kabs

Murielle Lux

GRAND BAIN

Aline Bene

Manon Schmitt

Marie Klein

Cathy Dentinger

Eloy Richardot

Yves Zanin (Entraîneur Principal)

Dany Busché (Référent Ecole de Nat)

REMPLOCANTS

Rachel Kieffer

Lucie Grauffel

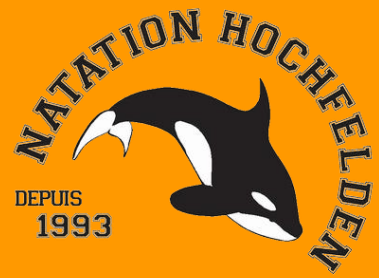
Mickaël Delaux

Damien Wesoly

AIDES

Emmy / Maeva / Louise / Fiona / Zoé

La communication



SITE

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

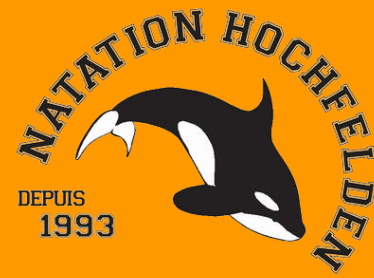
MAILS

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

Direct

- Portable : 06.33.32.03.10

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 du jeudi et vendredi 16H45-17H15

➤ Cours du sam 14-17H:



Utilisation des cabines

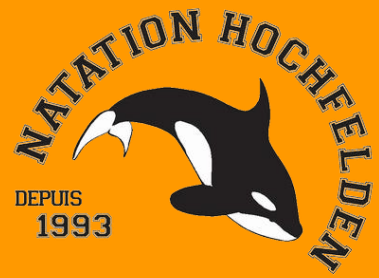


Sol blanc = sans chaussures

Sol gris = avec chaussures

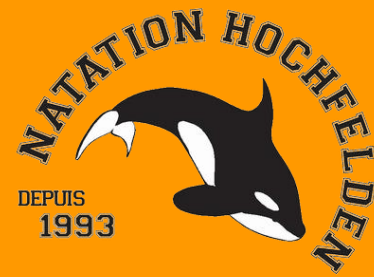
- Ne pas rester derrière les vitres: **sécurité pour vos enfants qui seraient distraits !!**
- Si vous attendez dans le hall:
 - **Aucun enfant ne doit jouer avec le tourniquet de la piscine**
 - **Jouer dans les vestiaires individuels**
- A la fin de la séance, l'enfant est sous la responsabilité de 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 1er octobre
- ✓ Encaissement d'un chèque en octobre et en novembre
- ✓ Pas de cours pendant les vacances:
 - ☐ dernier cours le samedi 20 octobre
 - ☐ Reprise le 05 novembre

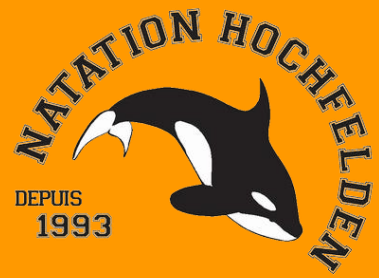
Appel à sponsor et actions



- ✓ Vous travaillez dans une entreprise qui pourrait subvention notre association (100 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 !

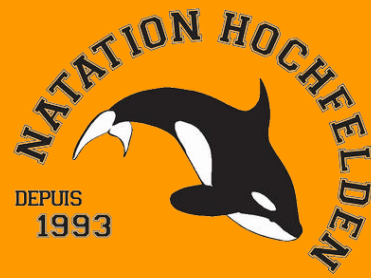
Actions gourmandes proposées



- ✓ Une vente de produits du jura (fromage/saucisses) pour Noël
- ✓ Une vente de chocolats pour Pâques

Aidez l'association à financer les projets !

Rendez-vous à l'assemblée générale



- ✓ Assemblée générale de Natation Hochfelden
- ✓ Vendredi 19 octobre 2018 à 20H au foyer St Pierre et Paul d'Hochfelden
- ✓ Des récompenses pour tous les nageurs

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

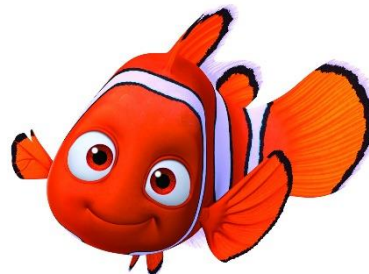


Jardin Aquatique
Petit Bain

Jardin Aquatique
Grand Bain



Etoiles de Mer
(ENF 1)



Némo
(ENF 1 - 2)



Dauphins
(ENF 2)

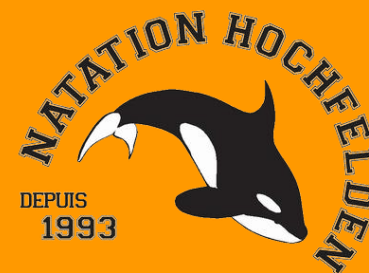


Pré-Compétition
(ENF 2 & 3)

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

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

Planning Créneaux Ecole de Natation



Planning Ecole de Natation								
	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI					
	Ligne 1	Ligne 1	PB	L1	L2	L3	L4	
9H00								9H00
10H00					Préparation Physique Générale			10H00
					PC & Avenirs			
					Yves + Emmanuel Lux			
11H00			JA PB Murielle - Céline Marie	JA GB Manon	PC Dany			11H00
			JA PB Murielle - Céline Marie	JA GB Manon	PE Dany			
12H00			JA PB Murielle - Céline Marie	JA GB Manon	PE Dany			12H00
			JA PB Murielle - Céline Marie	JA GB Aline	Nemo Marie			
13h00			JA PB Murielle - Céline Marie	Étoile de mer Aline	Étoile de mer Marie			13h00
14h00				Dauphin Cathy				14h00
				Etoile de Mer Cathy				
15h00				Némo Cathy				15h00
				Dauphin Cathy				
16h00								16h00
17h00	Némo Eloy	Dauphin Yves						17h00
18H00								18H00

JA PB = Jardin Aquatique Petit Bassin

JA GB = Jardin Aquatique Grand Bassin

Etoile de Mer (ENF 1)

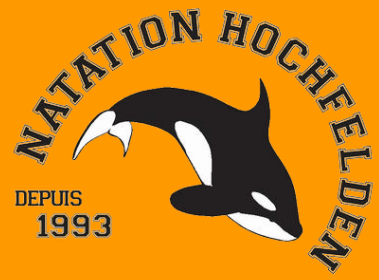
Némo (ENF 1-2)

Dauphins (ENF 2)

PE = Passport de l'Eau (ENF 2)

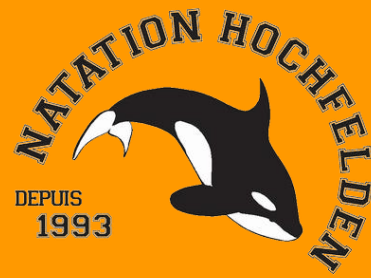
PC = Pass'Compétition (ENF 3)

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 ...30m	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

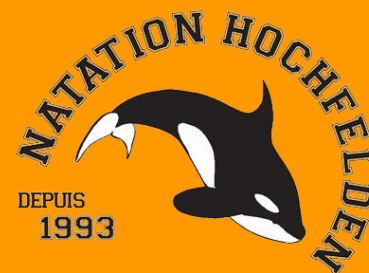


Propulsion



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 caulais	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	staille ventrale avec aide	staille dorsale avec aide	je saute dans l'eau	je glisse le long du tabouret	je fais des sauts de grenouille	je rente en broule 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 10m sur le dos sans aide	je me déplace en battement sur le ventre	je fais 15m sans matériel	je cherche un objet dans l'eau avec la perche à 1m	je passe dans la cage à 0,3m	je traverse 3 cerceaux lottés à 1m	je saute 5x de suite dans l'eau	je réalise une glissade ventrale de 3m	je fais la balle 3 secondes	je fais l'étaille ventrale sans aide	je fais l'étaille dorsale sans aide	je fais une roulade avant sur le tapis et je tombe dans l'eau

Etape 3 : Etoile des Mer (ENF 1-)

Propulsion				Facultatif	Immersion			Equilibre			Entrée dans l'eau		Saut Nage
je nage en crawl sur 10m	je nage 10m sur le ventre en sautillant dans l'eau	je fais un parcours avec saut + déplacement ventral au dard + récupération d'objet	je me déplace en bras bras + battement + respiration rythmée sur 10m	je me déplace en bras bras + ondulation + respiration rythmée sur 10m	je traverse la cage à 1,30m	je ramasse un objet à 1,30m avec perche	je traverse 3 cerceaux immergés à 1,30m	je réalise une sautée ventrale avec une partie à 3m	je réalise une glissade dorsale de 3m	je me maintiens verticalement 3"	je réalise une chute arrière à partir du bord	je planque du bord	

Etape 4 : Némé (ENF 1+)

Propulsion				Facultatif	Immersion		Equilibre		Entrée dans l'eau	
je nage en crawl 30m sur 15m	je nage en crawl 30m sur 25m	je fais des ondulations ventrales sur 5m	je fais des ondulations dorsales sur 5m	je fais un parcours avec planque + déplacement ventral + recherche un objet au GB	je me déplace en cercle sur 10m	je nage sur l'eau sur 5m	je fais une roulade Avant	je réalise un tonneau	je réalise une sautée dorsale de 3m	je me maintiens 5" à la verticale avec des cerceaux

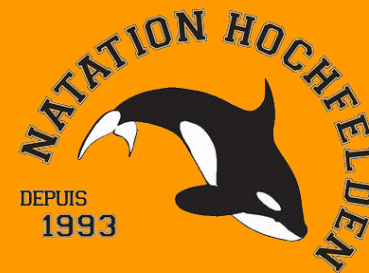
Etape 5 : Dauphin (ENF 2)

Natation				Natation Synchronisée			Water Polo		Nage avec Palmes - tuba		Plongeon		Passport de l'eau	Facultatif
je nage 50m crawl / dos avec caudette	je nage 50m en crawl	je nage 25m bras	je nage 10m papillon	je me déplace en queue par la tête	je fais une sautée arrière	enchaînement de 4 616m	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 sautée de 7m	je réalise un 100m 4N

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

Un retour vous sera fait avant ou après les vacances de Noël

Les Diplômes de NH et FFN



1ère étape

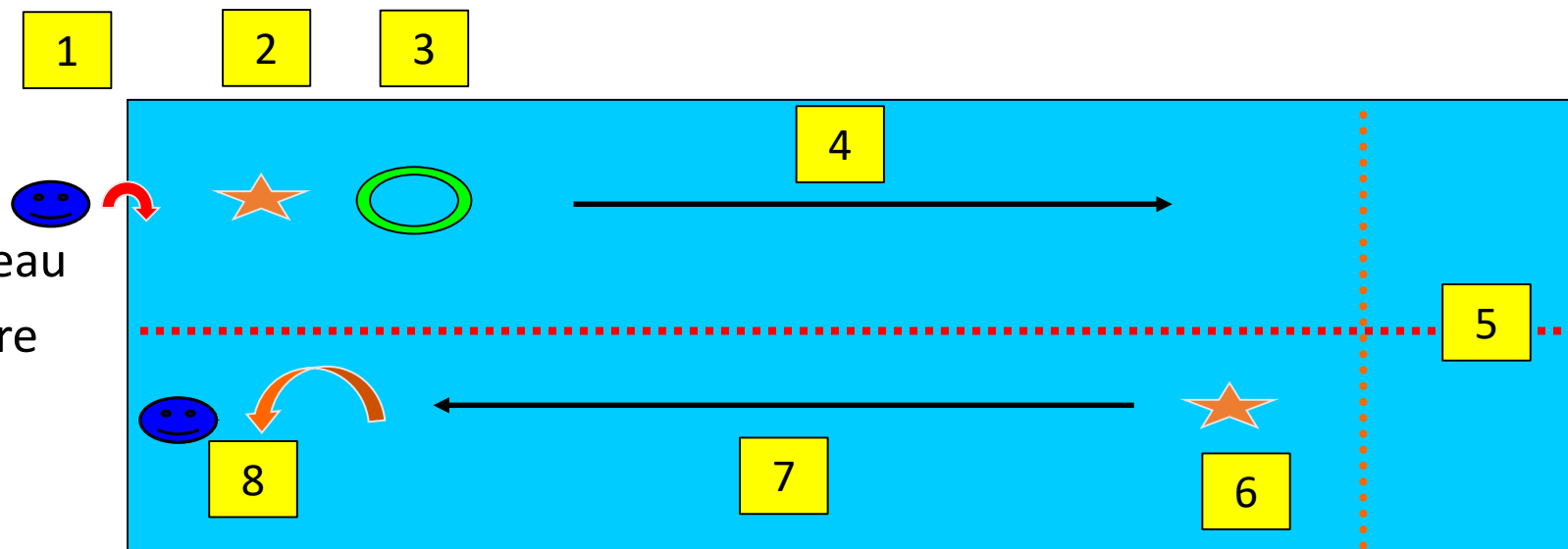
« Le Sauv'nage »

Garantir la sécurité des pratiquants



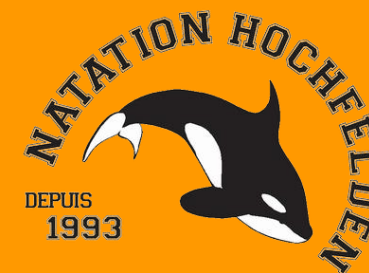
Parcours à réaliser sans lunettes, sans s'accrocher au bord et sans poser le pied au sol :

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

Les Diplômes de NH et FFN



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

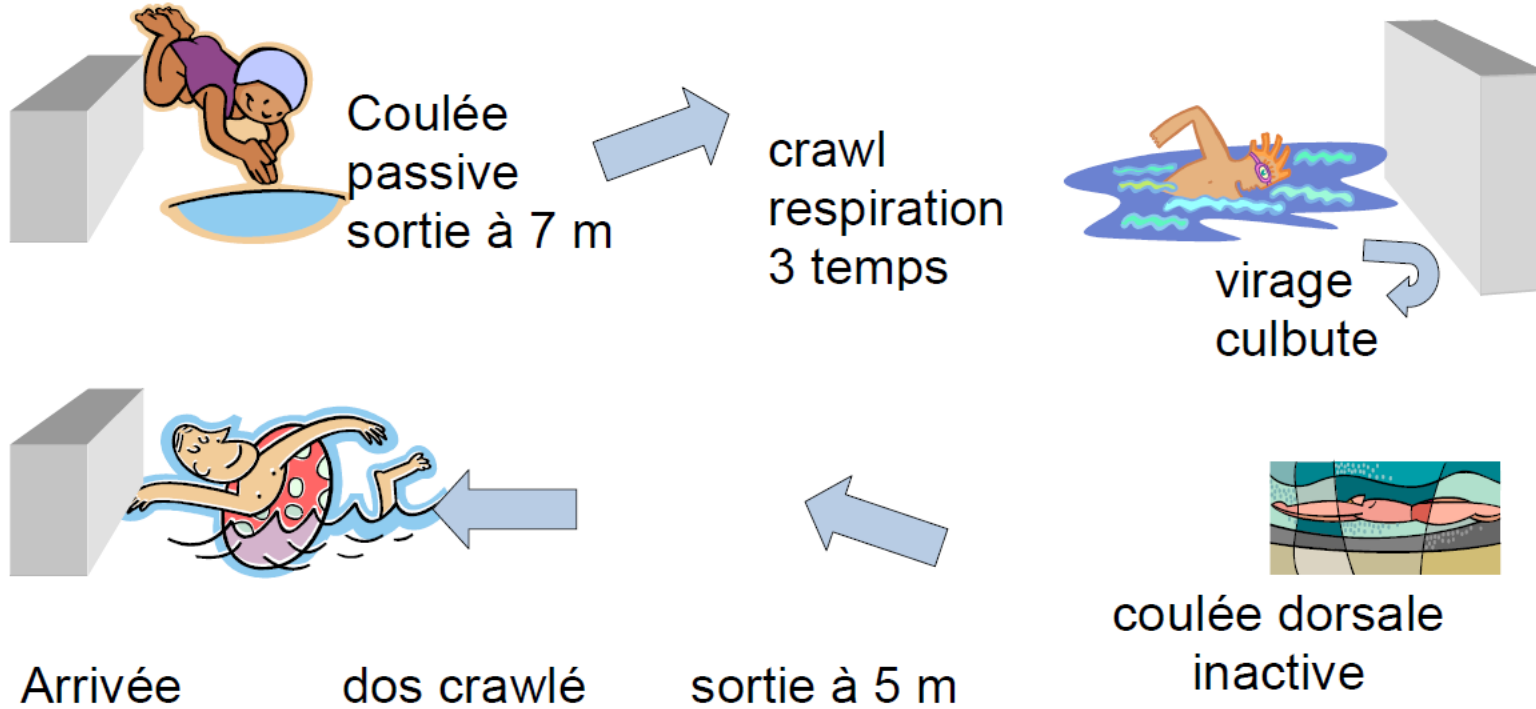
Plongeon

Nage Avec
Palmes

TEST EN EXTERNE et SESSION du 28 Avril à Bouxwiller
Besoin de parents volontaires pour aider !!!

Natation course

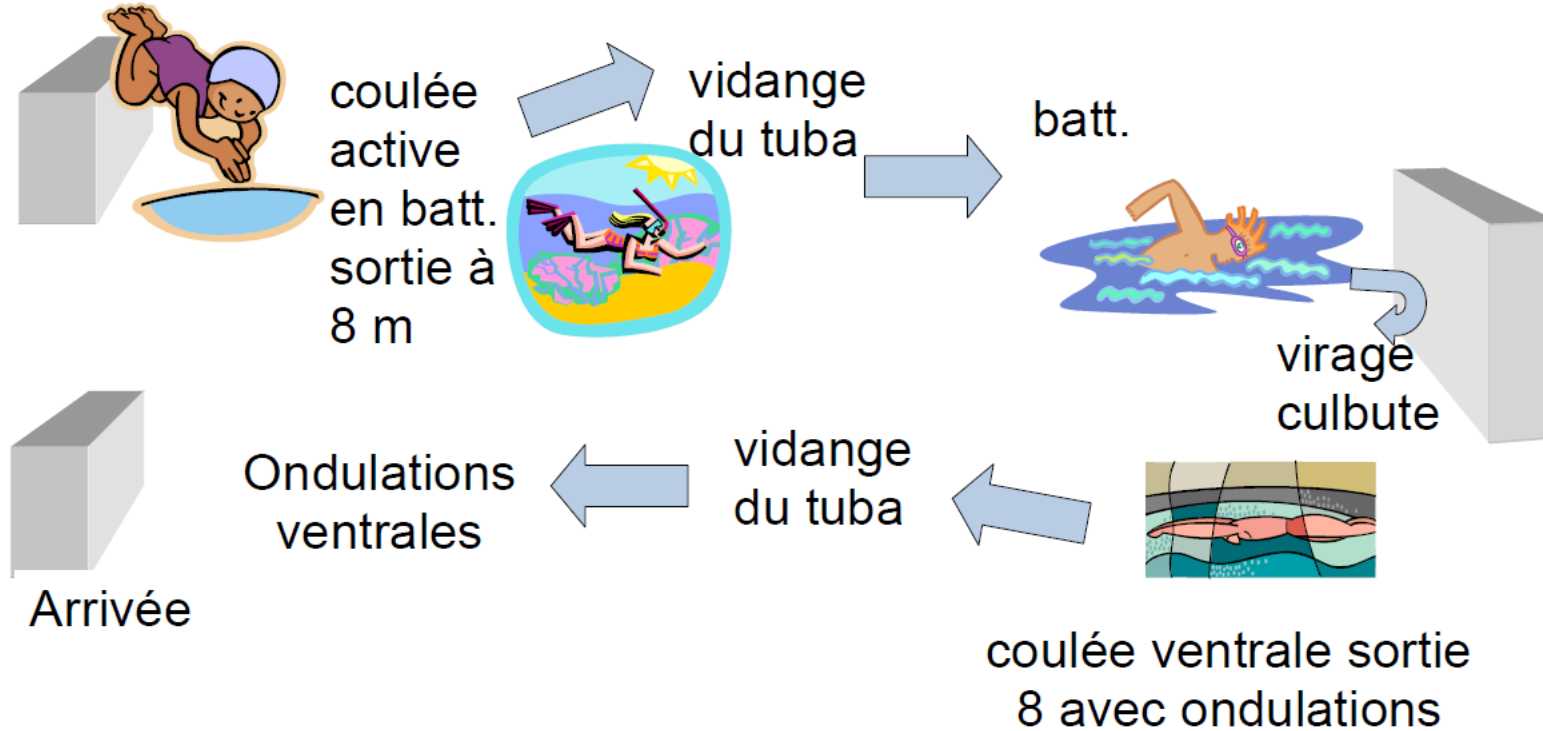
Départ plongeon



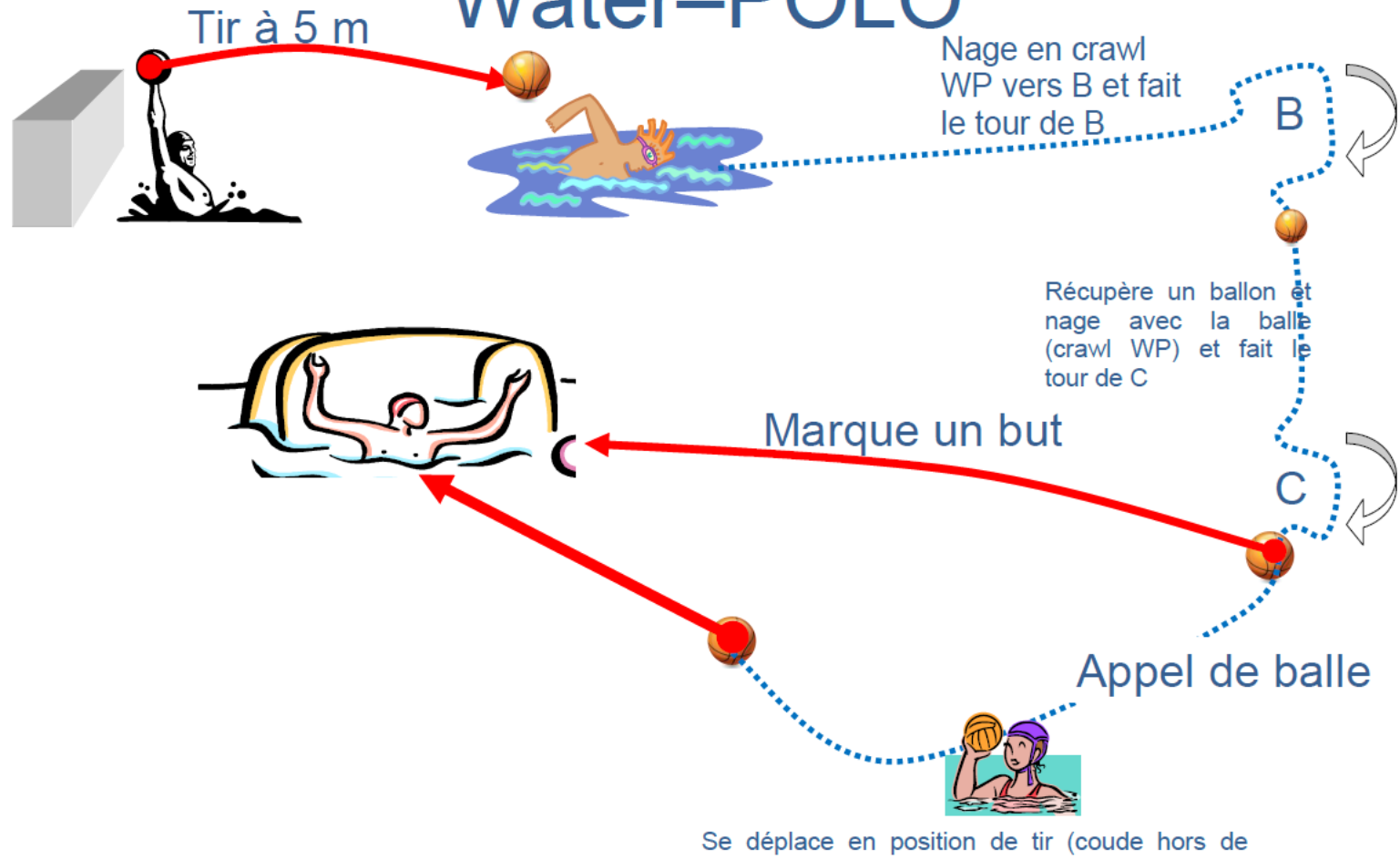
NAGE AVEC PALMES

Palmes – tuba frontal – lunettes

Départ plongeon



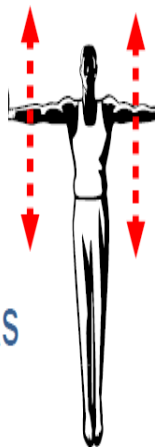
Water-POLO



PLONGEON

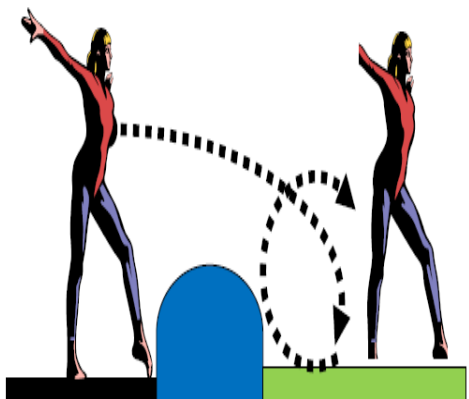
1^{RE} PARTIE A SEC

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

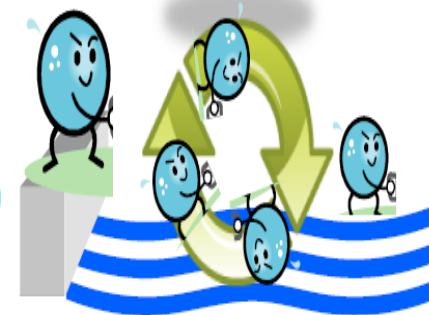
2^e PARTIE DANS L'EAU



1 chandelle avant groupée, bombe



2 rotation avant (utilisation des bras)

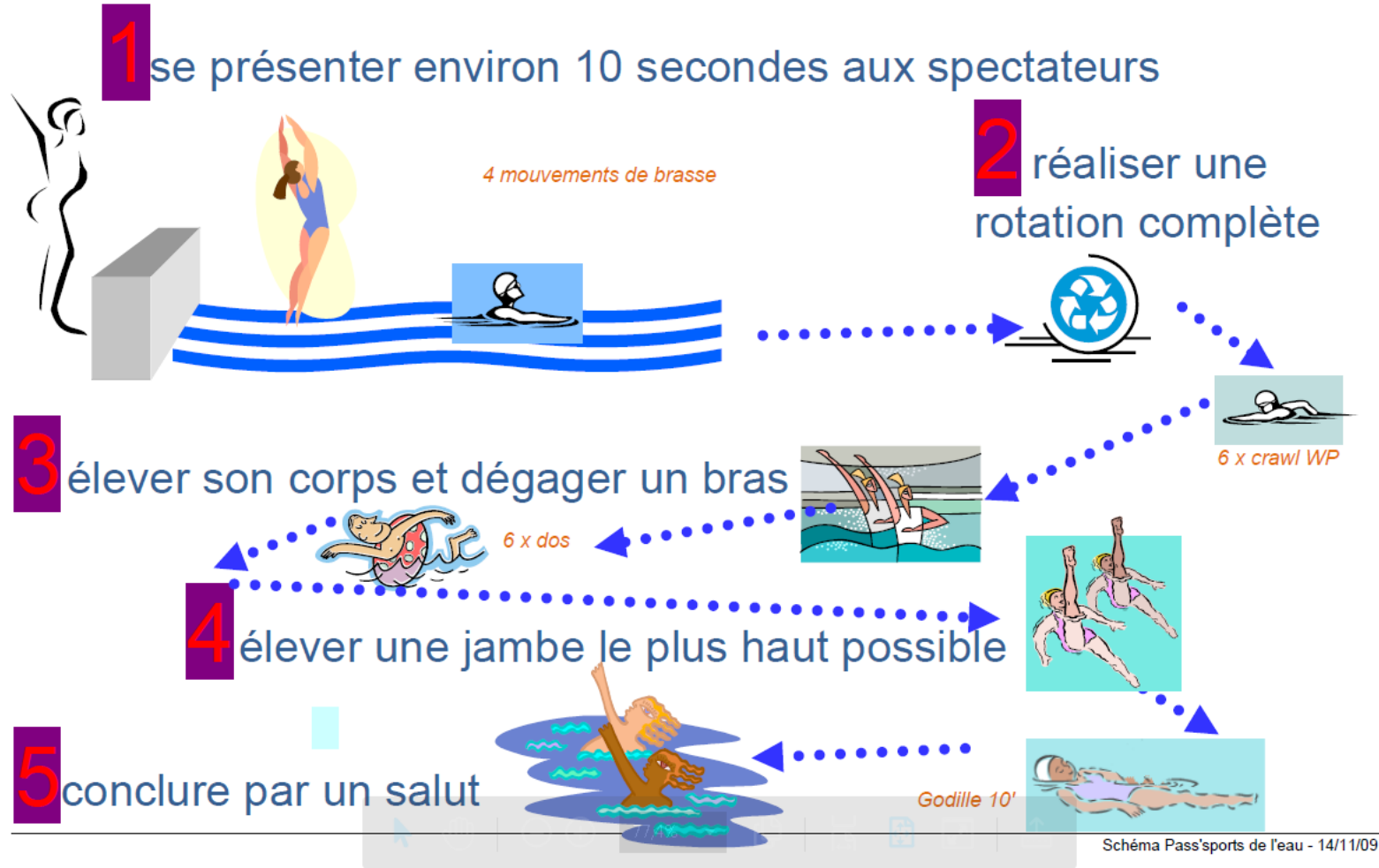


3 plongeon assis, tête bloquée dans les bras

4 dauphin arrière



SYNCHRO



3ème étape

« Le Pass'Compétition »

Aller vers la compétition ...

étape qui garantie à son titulaire

un savoir faire minimum pour aborder la compétition



Réaliser un 100m 4 Nages techniquement juste :

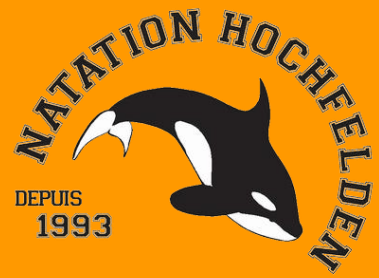
- | | | |
|----------------|----------|-------------------------|
| * 25m Papillon | + coulée | + virage Pap / Dos |
| * 25m Dos | + coulée | + virage Dos / Brasse |
| * 25m Brasse | + coulée | + virage Brasse / Crawl |
| * 25m Crawl | | |

Permet de passer en
Section Compétition

Permet de faire de la
compétition

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

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