

The page features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each composed of concentric circles in different shades of blue. These circles are connected by thin blue lines that form a triangular shape. The largest circle is at the top right, a medium one in the center, and a large one at the bottom right. The text is positioned on the left side of the page.

PROJET PEDAGOGIQUE

SAV NATATION

Jérémy MELON
Année 2016/2017

PROJET PEDAGOGIQUE

NOTRE CLUB :

Le SAV NATATION est une association sportive LOI 1901, qui a pour objectif d'apprendre aux jeunes enfants à nager pour ensuite les mener à la compétition. Elle permet également à ceux qui le souhaitent, de pouvoir pratiquer la natation loisir à partir du collège ou l'Aquaform pour les 18 ans et plus.

Nous sommes un club formateur, et familial où priment convivialité et proximité sociale.

ECOLE DE NATATION : (les 6 à 11 ANS)

L'ENF: APPRENDRE A NAGER EN S'AMUSANT

Le SAV est agréé ECOLE DE NATATION FRANCAISE.

L'objectif premier en arrivant à l'ENF est d'apprendre les fondamentaux de la natation : la flottaison, la propulsion, l'équilibre et la respiration. Ces quatre notions doivent rester les objectifs principaux pendant toutes les séances. Pour cela il sera important d'amener l'enfant à découvrir l'ensemble du milieu aquatique. Il devra maîtriser ses peurs et ses appréhensions afin de découvrir son corps pendant les situations mises en place par les encadrants. Pour arriver à ce résultat il faudra rester dans le sport plaisir et encourager les enfants à la réussite.

METHODES DE TRAVAIL

| Sauv'nage | Pass'sport de l'eau | Pass compétition |
|--|---|---|
| <p>→ Jeux, parcours, dialogue.</p> <p>L'apprentissage du sport de façon ludique et amusante. Il est important de conseiller l'enfant et de ne pas le brusquer. Chacun avance à son rythme. La communication et le dialogue sont de mise afin de mettre les enfants en confiance en les encourageants lors de leurs réussites.</p> | <p>→ 5 disciplines de la FFN : Water polo, plongeon, natation synchronisée, nage avec palmes et natation course.</p> <p>Dans ce groupe nous introduisons la rigueur, l'esprit d'équipe, la cohésion et le fair play. Le nageur doit apprendre à se servir de son corps entier dans le registre proposé par la FFN (ex : pas seulement de la brasse). Pour le pousser à développer sa coordination et son schéma corporel il faudra lui proposer un éventail de différents éducatifs ludiques afin d'en faire un nageur réfléchi et non un robot.</p> | <p>→ 4 nages , TECHNIQUE !</p> <p>Il faut pousser le petit nageur à faire bien pour faire vite et non le contraire. Pour cela l'essentiel des entraînements seront techniques (godilles, jambes, éducatifs, placement) avec quelques longueurs de vitesse. Les 4 nages sont au centre de l'apprentissage mais il ne faut pas oublier de former le nageur pour qu'il réfléchisse et qu'il ressente de lui-même ce qui est efficace ou non dans l'eau.</p> |
| La réussite de chaque diplôme dépendra de l'apprentissage des parcours qui seront mis à disposition sur le site du club. | | |

PROJET PEDAGOGIQUE

LE SAUV' NAGE - SN :

Les disponibilités horaires font que nos Sauv'nage feront 1 séance d'une heure par semaine. Il existe 4 groupes SN : SN1 le mardi à 16h45, SN2-3 et 4 le samedi entre 10h15 et 13h15. Les groupes se forment de façon aléatoire et selon la préférence des parents. Nous prônons l'hétérogénéité des groupes pour que les plus forts servent de locomotive aux plus faibles. Parallèlement nous organisons des stages « J'apprends à Nager » financés en grande partie par le CNDS qui ont les mêmes finalités. Nous essayons d'intégrer à la sortie de ces stages les enfants le désirant dans nos groupes annuels.

A notre sens il existe trois niveaux possibles d'acquisition en cours ou en fin d'année. Ceux qui ne réussiront pas le Sauv'nage, ceux qui le échoueront à cause de la recherche d'anneau et ceux qui le réussiront. Si l'enfant n'obtient pas son diplôme il aura la possibilité de se réinscrire en groupe SN l'année suivante. S'il le loupe à cause de l'anneau une passerelle lui sera ouverte pour intégrer le groupe 1 pass'sport de l'eau. Ceux qui le réussiront, seront inscrits en PSE selon le niveau atteint en fin d'année.

Pour rentrer en PSE il sera important que l'enfant sache également respirer sur le côté, ai acquis les bases du crawl et du dos (respiration costale, rotation des bras en dos en sortant par le pouce et en entrant dans l'eau par le petit doigt). Il devra également savoir-faire une roulade en partant du bord dans l'eau, sur le tapis.

Pour cela, les encadrants sont encouragés à utiliser toute sorte de matériel ludique afin de faciliter l'apprentissage et la réussite. Les palmes par exemple seront utiles afin de faciliter les exercices mais ne devront pas être gardées aux pieds tout au long de la séance. Il est important d'inciter l'enfant à avoir la tête placée dans l'eau et de faire des bulles. De plus, l'enfant devra se séparer du bord afin de nager de manière autonome au milieu de la ligne d'eau.

PROJET PEDAGOGIQUE

LE PASS'SPORT DE L'EAU - PSE:

Le cours PSE a lieu une fois dans la semaine le mardi soir de 18h à 19h30. Afin d'assurer un suivi correct du nageur, il est important qu'il soit assidu afin de ne pas prendre de retard sur le groupe. L'enseignement ludique est de mise dans ce groupe puisque les enfants sont encore jeunes et ont besoin d'être canalisés. En PSE, il faudra leur faire découvrir le matériel disponible au club (tuba, plaquettes, pattes d'ourses, ballons de water-polo..ect).

Les enfants sont séparés en trois groupes, communiquant en cours de saison si nécessaire et à la discrétion des 3 intervenants :

- Le premier de Michel Boissay se compose des SN acquis sans l'objet. Le but est de finaliser l'apprentissage du SN et de rendre le nageur aquatique. Pour cela ils apprendront la base des 5 disciplines de la FFN, en se concentrant sur le déplacement, la respiration et l'utilisation du matériel.
- Le deuxième groupe de Pascale, est celui qui accueille les jeunes nageurs ayant obtenus le SN au complet. Les enfants y apprendront d'une manière approfondie les éléments des parcours à effectuer pour le Pass'sport de l'eau. Pascale y développera la technique en crawl et en dos puis les ondulations, la brasse et les godilles. Le travail des parties non nagées sera effectué à la fin du cours sur ½ heures avec les 2 autres groupes.
- Le troisième groupe de Jérémie accueille les nageurs ayant déjà un niveau plus élevé que le SN (redoublant PSE OU sachant effectuer une respiration costale correcte et/ou une nage avec bras et jambes). Ils ont déjà validé une partie du PSE et doivent le finaliser en Janvier (1 er passage PSE de l'année) pour continuer sur l'apprentissage des 4 nages jusqu'en juin pour essayer de valider le pass'compétition.

PROJET PEDAGOGIQUE

PASS COMPET – PC:

Le groupe pass'compétition a lieu le lundi de 17h30 à 18h30, le mercredi de 14h à 15h et le samedi de 10h15 à 11h30. Les nageurs devront assister à au moins deux cours sur ces trois.

L'objectif principal de ce groupe est de continuer l'apprentissage des quatre nages de la natation sportive. Pour cela, les entraînements se composeront d'éducatifs, de jambes, de placement et de maîtrise des gestes. En effet, le nageur ayant grandi, les attentes seront plus strictes et l'entraîneur devra pousser ces nageurs à réfléchir dans l'eau par eux même. Il est important de construire un nageur qui se veut aquatique au-delà des 4 nages : il faut que celui-ci soit capable de se retrouver dans son milieu et de comprendre les phénomènes qui en découlent.

Au-delà de l'apprentissage de la nage, nous leurs enseignerons comment gérer leur stress, comment se déroule une compétition, comment s'échauffer efficacement, l'importance de correctement s'hydrater et manger lorsqu'on est un sportif en herbe.

Afin de rejoindre les compétiteurs POUSSINS du club, les PC devront valider leur diplôme en Janvier ou en Juin.

PROJET PEDAGOGIQUE

NOS GROUPES COMPETITIONS :

Le SAV NATATION est un club formateur, il a le LABEL FFN DEVELOPPEMENT, qu'il souhaite pérenniser pour la nouvelle olympiade. Nous souhaitons pour nos meilleurs éléments un avenir profitable dans la natation et il est logique de penser que le niveau atteint à Verdun ne sera pas leur niveau optimal. En effet, les voir partir en sport étude est une fierté et non pas une perte puisque ceux-ci y trouveront de meilleures infrastructures qui leur proposeront plus de moyens pour réussir. Si nos nageurs restent au club jusqu'à la fin des années lycée pour ensuite aller faire leurs études dans les grandes villes, nous souhaitons qu'ils puissent continuer de nager dans celles-ci. Nous les incitons à passer le BNSSA afin de convertir leurs années natation en natation responsable et profitable. Notre principal vivier se forme donc de l'ENF et des jeunes compétiteurs.

La FFN a bouleversé, pour la saison 2016-2017, les catégories (dénomination) et leur composition

LES AVENIRS (ex groupe POUSSIN)

Notre groupe Avenir peut s'entraîner jusqu'à 4 fois dans la semaine et nous demandons aux enfants d'être présents au moins 3 fois, les séances sont de 1 heure. Ce groupe bénéficie des stages pendant les petites vacances.

Pour intégrer ce groupe les enfants doivent être capables, dès le début, d'effectuer un 100m 4N avec des virages et des coulées corrects, et un 200m crawl sans s'arrêter avec culbutes et coulées (titulaire du PC ou en passe de l'être).

Il est important que les poussins prennent leurs marques au sein du club en tant que nageur compétiteur et non plus en tant que « pass'compét ». Il faudra accentuer leur envie de bien faire par eux-mêmes afin de pouvoir se détacher de l'apprentissage ENF où les jeunes nageurs sont plus dépendants des encadrants. L'entraîneur devra donc leur expliquer en début d'année comment se passe un échauffement à sec et peu à peu ils devront l'effectuer de façon autonome mais surveillée. Une routine d'échauffement devra être installée. Avec les poussins il est primordial de continuer dans l'apprentissage aquatique afin de développer tous leurs sens dans ce milieu.

Le règlement du club sera expliqué dès le début d'année : port du bonnet du club en compétition et à l'entraînement, respect de ses camarades et du personnel de l'Aquadrome, rangement du matériel individuel et collectif, si retard = pompes, si manque de respect= longueurs en plus ou exclusion du bassin, si récidives trop fréquentes= exclusion du club.

Les nageurs devront effectuer 7 compétitions dans l'année : les interclubs toutes catégories, les interclubs Avenir, les 3 plots du Natathlon, la soirée des 50 et la coupe de la ville.

PROJET PEDAGOGIQUE

LES COMPET JEUNES

Le groupe des jeunes compétiteurs se compose des filles âgées de 11 à 13 ans (es poussines 2-benjamines 1 et 2)et des garçons âgés de 12 à 14 ans (es benjamins 1et 2 et minime 1)

Les cours des compet jeunes s'effectueront par tranche d'âge selon les anciennes catégories FFN : les poussins, et les Benjamins/minimes ensembles. Nous demandons à nos compétiteurs d'être présents 4 fois par semaines à l'entraînement et ce durant toute l'année (trois fois pour les jeunes poussins). Des stages sont prévus durant toutes les vacances scolaires sauf à Noël où Verdun Aquadrome effectue sa vidange et un stage d'une semaine à Vittel une fois dans l'année. Dans ces groupes, la régularité et la rigueur sont donc les maîtres mots.

Il sera important de développer l'esprit de compétition des jeunes à l'entraînement par le biais de défis ou de jeux sportifs sans oublier pour autant de développer leurs capacités physiques et leur technique. Pour développer l'esprit de groupe et la cohésion il serait envisageable d'effectuer quelques sorties extra-natation avec les jeunes.

Afin de former nos jeunes à la compétition, nous les présenterons à 8 compétitions dans l'année : quatre du natathlon, 2 Interclubs, la soirée des 50 et la coupe de la ville. Nous exigeons que les nageurs portent le bonnet et le T-shirt du club à toutes les compétitions.

LES COMPET JUNIORS

Ce groupe est composé des nageurs filles de 14 ans et plus (ex minimes 1 et plus), Garçons de 15 ans et plus (ex minimes 2 et plus)

Leurs objectifs personnels seront demandés, et l'entraîneur fera en sorte de les aider à les satisfaire, si ceux-ci sont réalisables.

L'objectif du club est de faire atteindre le niveau régional dans le circuit fédéral au maximum des compétiteurs, mais il fera en sorte de faire participer le plus grand nombre aux compétitions adaptées à leur niveau. Ce groupe devra se présenter 4 à 6 fois par semaine à l'entraînement, dont un de PPG.

Ils devront être autonomes lors des échauffements à sec, et seront capables de tenir un petit programme de PPG au bord du bassin. Pour les responsabiliser nous leurs demanderons de montrer le bon exemple aux plus jeunes, et si possible de donner un coup de main en compétition afin d'en faciliter le déroulement.

Même si c'est un groupe sportif et de compétition, il sera important de rester dans le sport plaisir tout en augmentant la charge d'entraînement. Faire de la Natation leur sport loisir de prédilection à l'âge adulte est aussi un de nos objectifs.

PROJET PEDAGOGIQUE

NOS GROUPES LOISIRS

LES MAITRES

Les maîtres sont les nageurs âgés de plus de 25 ans (1991...).

Ils ont l'occasion de s'entraîner 4 fois dans la semaine : le lundi de 20h15 à 22h, le mardi de 12h15 à 13h45, le vendredi de 12h15 à 13h45 et le samedi matin de 8h à 9h.

L'objectif principal de ce groupe est d'apprendre ou réapprendre à nager correctement afin de se faire plaisir. En effet il n'existe pas d'attente sportive pour le moment dans ce groupe, seulement des objectifs personnels.

Il sera bénéfique pour la dynamique de ce groupe de pousser les volontaires à faire des compétitions maîtres et d'essayer de former une équipe interclubs pour les Interclubs régionaux maîtres. Nous demandons aussi à ce groupe de venir renforcer les équipes Interclubs toutes catégories afin de renforcer la notion de CLUB, d'APPARTENANCE, et aussi de permettre au plus jeunes de participer.

LE GROUPE LOISIR COLLEGE

Les collégiens peuvent venir s'entraîner le mercredi après-midi de 16h30 à 18h. Dans ce groupe il s'agira de trouver un objectif commun : 4 nages, demi-fond, sauvetage, perte de poids ? Il faudra donc évaluer leur niveau de pratique afin de trouver une façon de progresser au cours de l'année. Pour captiver ce public sportif qui n'est pas intéressé par la compétition, nous resterons dans le sport plaisir voir même le jeu. L'objectif serait tout de même de les faire participer à une compétition pour qu'ils aient l'occasion de découvrir ce milieu. Nous n'oublierons pas ce groupe pour y détecter de potentiels jeunes officiels et bénévoles, afin de leur faire trouver une place valorisante dans le monde du sport.

L'AQUAFORM :

Les cours d'Aquaform ont lieu les lundi de 20h00 à 20h45, les mercredi de 20h15 à 21h45, les jeudis de 12h15 à 13h et les samedis de 11h30 à 12h15. Les attentes des licenciés sont différentes et c'est pourquoi nos groupes sont hétérogènes. Le but sera donc de satisfaire tout le monde avec un éventail d'exercices et de musiques différents. Ils ont le choix entre le petit bain et le grand bain selon leurs préférences.