Mathias LARTIGAUD

mathias.lartigaud@cnbrive.fr



Objectifs des groupes

Ecole de natation

# **PHILOSOPHIE GENERALE**

L’objectif général consiste à permettre à chacun d’atteindre le « Savoir Nager » sécuritaire et codifié,

c’est-à-dire de savoir se déplacer de manière autonome, sans matériel, dans toutes les dimensions du milieu aquatique, en variant les actions motrices et les rythmes de nage, le plus longtemps possible.

Le projet prend donc en compte :

* La notion de sécurité aquatique pour tous.
* La notion d’apprentissage de rythmes et de techniques différentes, afin d’optimiser l’aisance et la réaction face à des situations variées, tant sportives que dans les situations de baignade.
* La notion d’apprentissage codifié, et donc l’implication de tous dans les tests Interfédéraux (Sauv’nage et Pass’sports de l’eau) et fédéraux (Pass’compétition, obligatoire pour les futurs compétiteurs de moins de 10ans)

Le but est de permettre à chaque enfant passant par l’école de l’eau de pouvoir, en fonction de ses capacités :

* Posséder systématiquement un bagage technique suffisant pour une pratique ludique en toute sécurité.
* Posséder le bagage technique pour une pratique sportive non compétitive et pour envisager le passage d’examens, de diplômes, titres ou certifications contenant des épreuves de natation.
* Posséder le bagage technique requis pour une pratique compétitive au sein de l’une de nos sections.

L’objectif est d’amener l’enfant à la réussite. Il est donc important de prendre son temps, et de ne pas valider les compétences à la va-vite.

La norme est l’apprentissage du geste juste, il faut donc valider la compétence « parfaite ».

**Ce n’est pas une méthode, c’est une finalité à obtenir.**

# **NIVEAU TRITON 1**

|  |
| --- |
| 1. Descendre tout seul dans l’eau par l’échelle |
| 2. Souffler par la bouche en comptant jusqu'à 5s |
| 3. Souffler par le nez en comptant jusqu'à 5s |
| 4. Se mettre en boule et se laisser remonter à la surface |
| 5. Se mettre en boule et souffler pour se laisser descendre |
| 6. Ramasser un par un 3 objets espacés d’au moins 50cm sans remonter, à une profondeur de 60 à 120cm |
| 7. Faire l’étoile sur le ventre pendant 5s avec mains, fesses et tête à la surface |
| 8. Faire l’étoile sur le dos pendant 5s avec mains, fesses et tête à la surface |
| 9. Se laisser tomber du bord en avant |
| 10. Se laisser tomber du bord en arrière |
| 11. Faire le poirier dans le petit bassin |
| 12. Descendre s'asseoir le fond du grand bain en tenant la perche |

# **NIVEAU TRITON 2**

|  |
| --- |
| 1. Sauter en avant du bord en accrochant bien ses pieds et se laisser remonter sans bouger |
| 2. Sauter en arrière du bord en accrochant bien ses pieds et se laisser remonter sans bouger |
| 3. Faire la flèche sur le ventre en comptant jusqu’à 10, après avoir poussé fort le mur avec les 2 pieds |
| 4. Faire la flèche sur le dos en comptant jusqu’à 10, après avoir poussé fort le le mur avec les 2 pieds |
| 5. Faire la flèche sur le côté en comptant jusqu’à 10, après avoir poussé fort le mur avec les 2 pieds |
| 6. Passer d’une étoile de mer sur le ventre à une étoile sur le dos sans toucher par terre, par le côté |
| 7. Passer d’une étoile de mer sur le dos à une étoile de mer sur le ventre sans toucher par terre, par le côté |
| 8. Passer d’une étoile de mer sur le ventre à une étoile sur le dos sans toucher par terre, dans l’axe |
| 9. Passer d’une étoile de mer sur le dos à une étoile de mer sur le ventre sans toucher par terre, dans l’axe |
| 10. Se déplacer sur le ventre sur 18m, avec matériel et en soufflant sans s’arrêter et en comptant au moins jusqu’à 5 |
| 11. Se déplacer sur le dos sur 18m, avec matériel et une bonne allonge, les oreilles dans l’eau un battement efficace et une parfaite aisance |
| 12. Faire un plongeon canard et attraper un objet situé entre 1m20 et 1m50 |

# **NIVEAU TRITON 3**

|  |
| --- |
| 1. Faire 4m au moins sur le ventre en passant 1 fois les bras sur les côtés et en se laissant glisser |
| 2. Faire 4m au moins sur le dos en passant 1 fois les bras sur les côtés et en se laissant glisser |
| 3. Faire 25m en battement sur le dos, parfaitement aligné |
| 4. Faire 25m en battement sur le ventre, parfaitement aligné, avec les bras le long du corps, en soufflant en comptant jusqu'à 5 et en inspirant vite et sur les 2 côté en alternance |
| 5. Faire une roulade avant en partant sur le ventre |
| 6. Faire une roulade avant en partant sur le dos |
| 7. Faire une roulade arrière en partant sur le dos |
| 8. Faire une roulade arrière en partant sur le ventre |
| 9. Nager au moins 25m en dos « tic-tac », sans temps morts et avec des battements rapides |
| 10. Nager au moins 25m en crawl, sans temps morts, avec des battements rapides et en respiration alternée. |
| 11. Plonger du bord et se laisser glisser au moins 5m |
| 12. Valider le **Sauv’nage** |

# **NIVEAU POISSON 1**

|  |
| --- |
| 1. Faire un plongeon du plot suivi d’une coulée de 7m au moins à la tête |
| 2. Faire un départ en dos suivi d’une coulée de 3m au moins à la tête |
| 3. Faire 25m en crawl rattrapé 3 temps, avec une roulade devant le mur à l’arrivée |
| 4. Faire 25m en crawl opposé 3 temps, avec roulade devant le mur à l’arrivée |
| 5. Faire 25m en crawl avec un tuba frontal |
| 6. Faire 25m en dos opposé, avec une roulade ventrale devant le mur à l’arrivée |
| 7. Faire 25m en ondulations bras le long du corps avec des palmes sur le ventre |
| 8. Faire 25m en ondulations 4 faces en changeant toutes les 4 ondulations |
| 9. Faire 15 secondes d’ondulations verticales avec les palmes, bras croisés poitrine |
| 10. Faire 10s de gainage, 10s de coordination, 5 sauts gainés sur un tapîs |
| 11. Valider les épreuves **Natation course du Pass’sports de l’eau** |
| 12. Valider les épreuves **Plongeon du Pass’sports de l’eau** |

# **NIVEAU POISSON 2**

|  |
| --- |
| 1. Faire un départ plongé avec coulée de 10m en papillon |
| 2. Faire un départ plongé avec coulée de 5m en dos |
| 3. Faire un départ plongé avec coulée de 10m en crawl |
| 4. Faire 50m en crawl rattrapé 3 temps avec une culbute et une coulée de 5m à la tête minimum |
| 5. Faire 50m en crawl opposé 3 temps avec une culbute et une coulée de 5m à la tête minimum |
| 6. Faire 50m en dos avec une culbute et une coulée de 3m à la tête minimum |
| 7. Faire 50m en ondulations sur le ventre sans matériel, bras en haut et sans temps mort à la respiration |
| 8. Faire 50m en ondulation sur le dos sans matériel |
| 9. Faire 12,5m en papillon avec au moins 3 respirations |
| 10. Faire 25m en bras de brasse avec battements, sans temps morts dans la nage et extension complète des épaules |
| 11. Faire 12,5m en ciseaux de brasse 2 temps, sur le dos, avec un pull-buoy |
| 12. Valider définitivement le **Pass’sports de l’eau par les épreuves polo, synchro, ou nage avec palmes** |

# **NIVEAU HIPPOCAMPE**

|  |
| --- |
| 1. Faire 50m en brasse en glissant 2s et bien aligné entre chaque cycle et avec virage |
| 2. Faire 200m en crawl 3 temps, semi rattrapé, sans s’arrêter, avec plongeon, culbutes et coulées de 5m minimum |
| 3. Faire 15m en crawl opposé en hypoxie |
| 4. Faire 15m en crawl opposé en hypoxie et le plus vite possible |
| 5. Faire 15m en dos opposé le plus vite possible |
| 6. Faire 15m en pap, sans temps morts dans la nage et le plus vite possible |
| 7. Faire 15m en brasse, sans temps morts et extension complète des épaules, le plus vite possible |
| 8. Faire un départ et un virage en papillon et une coulée la plus longue possible, au moins 10m |
| 9. Faire un départ et un virage en dos et une coulée la plus longue possible, au moins 10m |
| 10. Faire un départ et un virage brasse et une coulée la plus longue possible, au moins 10m |
| 11. Faire un départ et un virage crawl et une coulée la plus longue possible, au moins 10m |
| 12. Valider le **Pass’compétition Natation** |

# **NIVEAU DAUPHIN**

|  |
| --- |
| 1. Nager 400m crawl avec le départ et tous les virages, sans respirations avant et après le mur, en 3 temps minimum |
| 2. Nager un 200m 4 nages avec le départ et tous les virages, en compétition |
| 3. Faire 50m dans chaque nage codifiée, en compétition |
| 4. Faire 100m dans chaque nage codifiée, sans notion de vitesse mais avec le départ et tous les virages, sans respirer dans les 5 derniers mètres (sauf brasse et dos) |
| 5. Faire 25m en crawl opposé en hypoxie |
| 6. Nager 400m crawl avec palmes, tuba frontal et finger paddles, avec les culbutes |
| 7. Nager 100 crawl avec 20 à 22 coups de bras par 25 |
| 8. Faire un départ plongé avec une coulée de 15m en ondulations, et une reprise de nage sur 3 mouvements le plus vite possible |
| 9. Faire un départ en dos avec une coulée de 10m en ondulations, et une reprise de nage sur 3 mouvements le plus vite possible |
| 10. Connaître la fiche d'étirements |
| 11. Connaître la fiche d'échauffement |
| 12. Connaître 3 éducatifs dans chaque nage |