SportFunCulture.be

Ecole de natation de Houffalize

Piscine « Aqua l'O »

Complexe «Vayamundo OL Fosse d'Outh »

6660 Houffalize

- ***Projet pédagogique***

→ *MARCHAL FREDERIC : 0477/ 82 95 05 - fred.marchal@hotmail.com*

→ *JEUSETTE MARC : 0491/36 54 28 - 080/ 21 75 7 – marc.jeusette@skynet.be*

→ *LEBRUN BERNARD : 0497/ 99 00 44 - 080/ 21 43 89 - benlebrun@skynet.be*

www.sport-fun-culture.be

ECOLE DE NATATION

Responsables : Marchal Frédéric
Jeusette Marc
Lebrun Bernard

L'importance des bienfaits de la natation n'est plus à démontrer, tant au niveau de l'épanouissement physiologique que du bien-être de la personne. Il est scientifiquement prouvé que la natation est un des sports les plus complets.
Ce milieu pouvant devenir, parfois, source de danger, il est primordial d'apprendre à apprivoiser l'eau dès le plus jeune âge pour que celle-ci devienne un plaisir et non une crainte.
Bien commencer dans ce domaine est très important. C'est le but que se fixe l'école de natation S.F.C.

Règles à suivre :

- arriver à l'heure
- Matériel nécessaire : maillot, bonnet, (lunettes)
- Pas de parents sur le bord du bassin.

Présence des parents dans les vestiaires pour le rhabillage des petits.

Hiérarchie des catégories au sein de l'école de natation

BOUTCHOUS

TETARDS

TRITONS

SAUMONS

REQUINS

AVENIRS

Section «SAUVETAGE»

ADULTES

- **apprentissage**
- **perfectionnement**
- **loisirs**
- **aquagym**

Chers nageurs, chères nageuses, chers parents

La saison débute, c'est donc l'occasion de souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux membres de l'Ecole de Natation.

Ce sont des moniteurs motivés et professionnels qui prendront en charge tous les membres en considérant chacun de la même manière.

La première semaine de reprise sera un premier contact entre les moniteurs et les sportifs afin d'établir au mieux les groupes de niveaux. Seuls les moniteurs décideront de la répartition des nageurs tout en tenant compte dans la mesure du possible des divers desideratas au niveau des horaires.

Différents groupes seront donc constitués, mais en fonction de l'avancement de chacun, un passage dans un groupe supérieur sera possible après réalisation de différents objectifs et à des moments bien précis choisis par le staff technique. A cet effet, une batterie de tests sera établie et une fois celle-ci réalisée, le passage sera alors possible.

Encore une fois, chers parents, nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez en venant nous rejoindre à l'Ecole de Natation.

- La pataugeoire et deux couloirs nous serons réservés pendant les heures d'ouverture normale de la piscine et l'entièreté des installations nous seront allouées en dehors.
- Pas de nourriture, ni de boissons dans l'enceinte de la piscine (plages et vestiaires).
- Les cours suivent le rythme scolaire, donc les cours sont suspendus pendant les congés scolaires et jours fériés.
- Toute absence pour raisons diverses ne prolonge pas la session des cours – (sauf raisons médicales majeures).
- Quelques compétitions amicales seront proposées aux nageurs au cours de cette saison.
- Attention : Si un jour férié (par ex : ascension, pentecôte, 1er mai…) tombe dans une semaine normale de cours, ceux-ci seront suspendus sauf changement, (celui-ci vous sera communiqué dès que possible).

- Les enfants ne sont pas pris en charge,(donc hors responsabilité) en dehors du temps prévu.
- Pour les membres ayant des contre-indications médicales, il vous est demandé de le signaler à votre moniteur.

Grille horaire « saison 2019-2020 » Voir site internet !

L'école de natation est divisée en 6 niveaux progressifs + adultes. Chaque groupe à ses spécificités et tend à arriver au même but, c'est-à-dire, à maîtriser la brasse, le dos et le crawl à la fin du cinquième niveau.

NIVEAUX ET OBJECTIFS

1* Les Boutchous (période de 30 minutes)

Objectifs : - **Découverte d'un milieu inconnu**

- Accoutumance à l'eau.

- Par des petits jeux, amener l'enfant à évoluer dans le monde aquatique avec confiance.

A la fin de ce stade, l'enfant aura vaincu toute appréhension à l'eau.

2* Les têtards (période de 45 minutes)

Objectifs : - **Approche du milieu aquatique**

- Je n'ai plus peur de l'eau.
- Passage de la position debout à la position couchée ventral.
- Flottaison ventrale avec planche.
- Tête dans l'eau
- Flottaison et flèche ventrale (ventrale et dorsale)
- Saut en grand bassin.
- Je me déplace sur le ventre et sur le dos en me propulsant avec les jambes.
- Approche du battement de jambes en dos.
- Approche du mouvement de jambes en brasse.

A la fin de ce stade, l'enfant sera capable de se déplacer sur le dos et sur le ventre en se propulsant avec les jambes.

3* Les tritons (période de 45 minutes)

Objectifs : Apprentissage **de la brasse et dos crawlé**

- « Brasse » : Apprentissage des mouvements de jambes.
- « Brasse » : Apprentissage des mouvements de bras en dissociation des jambes.
- « Brasse » : Synchronisation des deux mouvements bras et jambes.
- « Dos » : Perfectionnement du « battement de jambes ».
- « Dos » Apprentissage du mouvement des bras en dos.
- Saut en grande profondeur
- Immersion totale en grand bassin.
- Aller chercher des objets dans le fond de l'eau.
- Initiation au plongeon.

A la fin de ce stade, l'enfant sera capable de nager une longueur en dos crawlé et en brasse (technique de base).

4* Les saumons (période de 45 minutes)

Objectifs : **- Perfectionnement brasse et dos et approche crawl**

- « Brasse » : Approche de la brasse coulée
- « Brasse » : Perfectionnement du plongeon et reprise de nage - « Dos » : Perfectionnement du dos crawlé et départ dos.
- « Crawl »: Battement de jambes et mouvement de bras avec pull-boy en main et respiration latérale
- Apprentissage de l'endurance

A la fin de ce stade, l'enfant sera capable de nager le dos crawlé avec une technique correct, ainsi que la brasse avec une coordination des

mouvements suffisante. Il nagera également le crawl avec aide (planche, pull-boy,…), technique de base.

5* Les requins :

Objectifs : **Perfectionnement deux nages + apprentissage du crawl**

+ Approche Papillon

- « Brasse » : Perfectionnement de la brasse coulée avec départ plongé
- « Dos » : Perfectionnement du dos et du départ sur le dos
- « Crawl » : Apprentissage des mouvements bras du crawl
- « Crawl » : Perfectionnement du crawl (bras/respiration)
- Initiation aux différents virages et départs
- Initiation aux ondulations (base du papillon)
- Perfectionnement de l'endurance
- Apnée

A la fin de ce stade, l'enfant sera capable de nager les 3 styles de nage dans un style correcte. Approche aux ondulations « Papillon ».

6* Avenirs et perfectionnement :

Ce groupe est axé principalement sur la transition entre le monde de l'apprentissage (école de natation) et celui de « la compétition ». Ce dernier terme ne rime pas nécessairement avec « entraînements de haut niveau ». Chacun est donc libre de choisir son niveau de travail. Ce groupe est la continuité du travail effectué dans l'école de natation. Il permet aux nageurs de pratiquer maintenant un sport tout en restant également un loisir. Le passage dans ce groupe montre bien à l'enfant que cela demande une certaine discipline. En voici les exigences : Objectifs : Perfectionnement **des différentes nages**

- Maîtrise parfaite du milieu aquatique
- Perfectionnement des nages suivantes : brasse – dos – crawl
- Apprentissage et/ou perfectionnement du plongeon et des virages

- Apprentissage des ondulations et du papillon
- Réalisation de minimum 200 mètres dans les 3 styles de nage.

Règles à suivre pour ces groupes « Avenirs » :

- Arriver à l'heure (5 minutes avant le début du cours)
- Présence maximale aux entraînements
- Echauffement à sec ou debout
- Etirements en fin de séance obligatoire (réduction du risque de blessures).
- Matériels nécessaires: maillot – bonnet – lunettes
- Matériel conseillé : palmes (fournies par l'organisation)

7*Adultes :

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que la natation est un sport complet dont les vertus sont nombreuses. C'est un sport, où le corps ne subit aucun choc. Il permet également un renforcement musculaire (résistance à l'eau) et est aussi bénéfique pour les personnes souffrant du dos.

Ce groupe comme son nom l'indique, est destiné aux adultes de minimum 18 ans quel que soit leur niveau.

- Il y aura deux niveaux : apprentissage et perfectionnement.

Objectifs :

Ceux-ci sont nombreux et varient selon les exigences de chacun :

- Apprentissage, remise en forme, délassement, contact social, loisirs et perfectionnement, le tout dans une ambiance détendue…

Merci de votre confiance

Les responsables de l'école de natation Houffalize