



½ JOURNEE ANIMATION ENF



OBJECTIFS

Cette demi-journée d'animation et de développement a pour vocation de :

- Regrouper les nageurs hors des situations d'évaluations (Tests ENF – compétitions)
- Pratiquer des habiletés dans les disciplines de la FFN (pluridisciplinarité)
- Promouvoir l'ENF en dehors de l'environnement FFN (média)
- Rendre acteur les éducateurs Brevets Fédéraux dans le cadre d'une organisation départementale

LIEUX ET DATES

Dans la Marne : à Epernay, le jeudi 14 mai 2015 à 14h

Dans les Ardennes : à Vouziers, le dimanche 7 juin 2015 à 14h

ENGAGEMENTS

Les jeunes concernés sont titulaires du Sauv Nage et préparent le Pass'Sports de l'eau.

Les clubs participants confirmeront le nombre jeunes de nageurs présents l'avant-veille de la manifestation au Comité Départemental concerné. Il n'y a pas de droits d'engagements.

CONSTITUTION DES GROUPES

Les jeunes seront répartis par équipes de 6 à 8 environ. Chaque club répartit ses jeunes en binômes ou trinômes, l'organisateur répartit ensuite les groupes de 2 ou 3 en mélangeant les clubs.

ORGANISATION MATERIELLE

Dans la Marne, quatre ateliers tournant en parallèle

(Roulades dans PB, Ballons en bout de bassin, Plongeurs lignes 5-6, Parcours en carré lignes 1 à 4.)

Dans les Ardennes, une activité après l'autre pour des raisons de place disponible.

(4 lignes pour les ateliers Plongeurs et Parcours, deux moitiés de bassin pour les Ballons, bassin entier et bord pour les Roulades.)

ACTIVITES PROPOSEES

ATELIER 1

PLONGEURS et COULEES

Passer à travers l'eau, ventiler

2 encadrants sur l'atelier

2 équipes de 6-8 sur l'atelier

- Postures à sec : fakirs
 - Sauts gainés
 - Coulées passives situation 1
 - Plongeur suivi d'une coulée passive situation 1
- L'objectif est de parcourir les plus grandes distances.

Evaluation :

On relève les distances de Coulées et de Plongeur pour chaque jeunes, on fait les totaux (ou moyennes) par équipe.

ATELIER 2

BALLONS et PASSES

Changer son sens de déplacement, se propulser, ventiler

2 encadrants sur l'atelier

2 équipes de 6 sur l'atelier

- A deux, passes à une main à sec
- A deux, passes au dessus d'une ligne à une main dans l'eau
- « *Balles brûlantes* »
En temps limité, les deux équipes doivent relancer des ballons dans le camp adverse. L'objectif est de conserver le moins de ballons possible dans son camp.

Evaluation :

On chronomètre et on relève le nombre de ballons dans chaque camp.

ATELIER 3

PARCOURS NAGE

Changer son sens de déplacement, se propulser, ventiler

2 encadrants sur l'atelier

2 équipes de 6 sur l'atelier

- Effectuer les tâches du parcours de manière isolée
 - 1) Saut pied en avant, au-delà d'une corde placée à 50cm du bord
 - 2) Passer dans un cerceau immergé
 - 3) Slalomer autour de piquets
 - 4) Passer sous un tapis (immersion longue)
- PARCOURS EN ENTIER
L'objectif est d'effectuer le parcours le plus vite possible.

Evaluation :

En temps limité, les jeunes effectuent le plus de parcours possibles.

On relève le nombre de parcours effectués , on fait les totaux (ou moyennes) par équipe.

ATELIER 4

ROULADES A SEC ET DANS L'EAU

Changer son sens de déplacement, se propulser, ventiler

2 encadrants sur l'atelier

2 équipes de 6 sur l'atelier

- A sec, effectuer le plus de roulades enchaînées sur 15m
- Effectuer le plus de roulades dans l'eau, enchaînées sans reprise de respiration
- Roulades avec lunettes obturées (scotch...)
- Roulades groupées en arrière, roulade autour d'une ligne...

Evaluation :

On relève le nombre de roulades enchaînées à sec et dans l'eau, on fait les totaux (ou moyennes) par équipe.

ANIMATION

Des athlètes du meilleur niveau régional viendront se mêler aux jeunes lors des ateliers. En pratiquant avec eux et en participant à l'encadrement (Marne), en effectuant en plus des démonstrations de leur activité (Ardennes).

RECOMPENSES

Remise d'un diplôme à tous les participants.

Goûter pris en commun.