

Animation ENF « Découverte des activités de la natation »

Cadre FFN	Programme d'Animation Ecole de Natation Française
Lieu	Piscine Cœur d'O – Bressuire (79)
Date	Dimanche 31 Janvier 2016
Date limite d'engagements	Jeudi 28 Janvier 2016
Horaires	OP : 12h30 DE : 12h45
Public concerné	Les nageurs ne possédant pas le pass'compétition mais titulaires du sauv'nage
Droit d'engagement	nul

Cadre réglementaire :

Le Cercle des Nageurs du Bocage Bressuirais propose une animation ENF « Découverte des activités de la natation » ouverte aux enfants ne possédant pas le pass' compétition mais titulaire du sauv'nage.

Contenu :

L'Ecole de Natation Française avance un socle commun d'apprentissage et une découverte de l'ensemble des disciplines de la Fédération. L'objectif est que l'enfant s'épanouisse et s'enrichisse à travers la richesse des activités de la natation.

Le programme de cette manifestation valorise le développement des habiletés motrices contenues dans les disciplines de l'ENF2 : natation course, water-polo, natation synchronisée, plongeon et nage avec palmes.

Le programme aborde des apprentissages pluridisciplinaires découverts en club dans le cadre de la préparation du pass'sport de l'eau. Cette réunion remplace une compétition disciplinaire classique mais conserve l'esprit individuel et collectif de confrontation sportive.

Déroulement de la rencontre :

12h30 – Arrivée des nageurs – Mise en tenue
12h45 – Début de la manifestation
14h15 – Fin de la rencontre – Retour aux vestiaires

Engagements :

Sous forme de tableau Excel avec NOM – PRENOMS – Clubs – Date de naissance – N° de licence
Tableau à envoyer via mail (cnbb79@free.fr)
Construction des équipes : Les équipes seront composées sur place. Elles pourront être formées de 4 à 6 nageurs.

Résultats :

Un classement des équipes sera effectué et donné à la fin de la rencontre.

Programme :

Temps n°1 : hors de l'eau « Sous forme d'échauffement à sec collectif »

a/ Objectif 1 : solliciter les articulations

b/ Objectif 2 : perception dans l'espace

- Gainage sur coudes « 10 sec » ; « 30 sec »
- Saut demi-tour « 1 demi-tour » ; « 2 demi-tours enchainés »

c/ Objectif 3 : équilibre

- Tenue en équilibre (jambe gauche)
 - o sur 1 jambe en flamant rose mains aux hanches
 - o sur 1 jambe en flamant rose mains en flèche
- Tenue en équilibre (jambe droite)
 - o sur 1 jambe en flamant rose mains aux hanches
 - o sur 1 jambe en flamant rose mains en flèche

Temps n°2 : collectif dans l'eau

a/ Objectif 1 : se démarquer + réaliser une passe à une main

- Passe à 8, sur 2x3min

b/ Objectif 2 : déplacement ventral + immersions

- Chasse aux trésors, des objets sont répartis dans le bassin, l'équipe qui rapporte le plus d'objets a gagné.

Installation des lignes d'eau

Temps n°3 : relais par équipe (25m/personne)

a/ Objectif 1 : déplacement dorsal + godille

- Départ hors de l'eau – Saut remarquable – Déplacement dorsal jambes seules
- Départ hors de l'eau – Saut remarquable – Déplacement dorsal « nage codifiée » - 5m godille

b/ Objectif 2 : déplacement ventral + immersions

- Départ hors de l'eau – Saut remarquable – Déplacement ventral au choix
- Départ hors de l'eau – Saut remarquable – Déplacement ventral au choix + Passage sous cerceau