

Animation ENF « Découverte des activités de la natation »

Cadre FFN	Programme d'Animation Ecole de Natation Française
Lieu	Centre aquatique Gatinéo - Parthenay
Date	Samedi 4 Février 2016
Date limite d'engagements	Mercredi 1 Février
Horaires	OP : 15h00 DE : 15h15
Public concerné	Les nageurs ne possédant pas le pass'compétition mais titulaires du sauv'nage
Droit d'engagement	Nul

Cadre réglementaire :

Le Comité départemental de natation 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'sports de l'eau. Cette réunion remplace une compétition disciplinaire classique mais conserve l'esprit individuel et collectif de confrontation sportive.

Déroulement de la rencontre :

15h00 – Arrivée des nageurs – Mise en tenue
15h15 – Mise en équipe
15h30 – Début des Animations
17h15 – Goûter
17h45 – 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 à snp.parthenay@gmail.com
Construction des équipes : Les équipes seront composées sur place. Elles pourront être formées de 4 à 8 nageurs.

Résultats :

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

Programme :

Temps n°1 : collectif dans l'eau – 1h15 : 20min par atelier + 5 min pour chaque transition

Le bassin sera divisé en trois parties dans la largeur du bassin. Un éducateur sera alors présent pour chaque atelier.

a/ ATELIER 1

Objectif : corps projectile + orientation dans l'espace

- Initier/ revoir coulées ventrales et dorsales passives (atelier au choix selon l'éducateur)
- Initier/revoir coulées ventrales et dorsales actives (atelier au choix selon l'éducateur)
- Aborder la rotation avant hors de l'eau (type pass'sports de l'eau) puis dans l'eau
- **RELAI** : Enchaîner différentes tâches motrices –Prise de temps nécessaire au classement des équipes

Exemple : aller (coulée ventrale passive + déplacement ventral + rotation avant) Retour (coulée dorsale passive + déplacement dorsale + levé de jambe)

b/ ATELIER 2

Objectif : découvrir / approfondir la notion de respiration avec tuba frontal

- Initier les enfants à la respiration avec tuba (atelier au choix selon l'éducateur)
- Approfondir la respiration avec tuba par une immersion lors d'un déplacement
- **RELAI** : Réaliser un aller- retour au moyen du tuba frontal avec immersion au cours du déplacement - Prise de temps nécessaire au classement des équipes

c/ ATELIER 3

Objectif : découverte du water-polo

- Comprendre le principe d'une passe et d'un déplacement en water-polo (atelier au choix selon l'éducateur)
 - **RELAI** : Parcours de polo type « pass'sports de l'eau » - Prise de temps nécessaire au classement des équipes
- Exemple : déplacement crawl polo, réception d'un ballon, déplacement ventral avec ballon puis shoot.*
- Match de mini polo dans la largeur

Récupération des nageurs - Installation des lignes d'eau – 15min

Temps n°2 : les relais par équipe sur 25m – 30 min

Les équipes seront réparties selon les 5 lignes présentes dans le bassin.

a/ Exemple des relais 1

Objectif : corps projectile + déplacement dorsal

- Départ dans l'eau – Coulée dorsale +5m - Déplacement dorsal « nage codifiée »

b/ Exemple des relais type 2

Objectif : déplacement polo

- Départ hors de l'eau – déplacement avec ballon de polo

c/ Exemple des relais type 3

Objectif : corps projectile + déplacement ventral

- Départ hors de l'eau – Plongeon – Déplacement ventral au choix
- Départ hors de l'eau –Déplacement avec gros tapis par 2 voir 3