

DEFINITION DES ACTIVITES DANS CHAQUE GROUPE

Dénomination saison 2017-2018	Dénomination saison 2018-2019
<i>Apprentis</i>	Ecole de Natation 1
<i>Espoirs</i>	Ecole de Natation 2
<i>Groupe Jeunes 1</i>	Ecole de Compétition
<i>Groupe Jeunes 2</i>	Compétition Jeunes
<i>Compétition 3</i>	Compétition 3
<i>Compétition 2</i>	Compétition 2
<i>Compétition 1</i>	Compétition 1
<i>Loisirs</i>	Maîtres

NATATION

L'appartenance à un **groupe** de natation est **fonction** des **capacités** du nageur mais aussi de son **âge**. Par exemple le club ne peut prendre à l'Ecole de Natation un enfant de 8 ans qui ne sait pas nager.

Dans le cas où il doit apprendre à nager, l'entrée d'un enfant dans le cursus se fait uniquement à 6, voire 7ans dans certains cas, à apprécier par l'entraîneur concerné.

Ecole de Natation 1 (6 à 8 ans) :

1er groupe de l'Ecole de Natation du club, tout en se formant au passage du test du Sauv'Nage de l'Ecole de Natation Française (ENF) les nageurs y construisent leurs premières compétences dans l'autonomie et la construction d'un savoir-nager sécuritaire.

Ecole de Natation 2 (7 à 9 ans) :

En se formant aux différents passages du Pass'Sport de l'Eau de l'ENF, les nageurs y apprennent à nager plus longtemps et acquièrent des éléments techniques indispensables à la poursuite de leur cursus.

Ecole de Compétition (9 à 11 ans) :

Les nageurs s'y perfectionnent dans les 4 nages en se formant au passage du Pass Compétition de l'ENF, ils y apprennent également à mieux s'entraîner et feront leurs premières expériences en compétition.

Compétition Jeunes (10 à 13 ans) :

Les nageurs apprennent à s'y entraîner mieux, plus vite, plus longtemps, ils participent aux compétitions de leur catégorie d'âge (Avenirs et Jeunes).

Compétition 3 (12 à 14 ans):

Sur sélection des entraîneurs, les nageurs bénéficient de plus d'horaires pour s'entraîner et mener à bien leur projet sportif.

Les plus méritants seront invités à partir en stage et à participer à des meetings hors circuit traditionnel de compétitions.

Compétition 2 (13 ans et plus):

Ce groupe constitue l'élite catégorie Jeunes et Juniors du Club, ils bénéficient d'un maximum de possibilités d'entraînement, partent en stage, s'entraînent pendant les vacances et participent à des meetings de tous niveaux.

Compétition 1 (21 ans et plus) :

Ce groupe constitue l'élite catégorie Seniors du Club, ils bénéficient d'un maximum de possibilités d'entraînement, de projet sportif individualisé, s'entraînent pendant les vacances et participent à des meetings de tous niveaux.

Maîtres (25 ans et plus) :

Il regroupe des personnes de 25 ans et plus qui veulent continuer à nager.

Son effectif possède au moins les 3 nages (crawl, brasse et dos).

Suivant leur niveau les nageurs tentent de maintenir leurs performances ou améliorent celles-ci.

Ils s'entraînent 2 ou 3 fois par semaine avec un coach qui dresse un plan de travail pour chaque séance.

Le coach corrige et suit l'évolution de la technique de chaque nageur ainsi que leurs performances.

Les nageurs Maîtres peuvent être amenés à participer à des compétitions.

AQUAGYM

Les 4 groupes d'aquagym ont les mêmes types d'activités, seuls les horaires et la température de l'eau change.

En soirée, les cours suivent des séances de natation ou l'eau est à 28°C.

Le samedi matin, ils suivent ou précèdent des séances de bébés nageurs pour lesquels l'eau est à 32°C.

Les séances durent 45 mn, sont sonorisées et animées par un coach diplômé.

Durant ces séances sont pratiqués des exercices de gymnastique spécifiques qui sollicitent les muscles des bras des jambes et les abdominaux.

Suivant les exercices concernés, des matériels différents peuvent être utilisés.

Il s'agit :

- de « frites » en polystyrène,
- d'altères en fonte ou en polystyrène,
- d'aquadisc,
- de steps immergés,
- de planches,
- ...

BEBES NAGEURS

Il existe 3 groupes de Bébés nageurs en fonction de l'âge de l'enfant.

Chaque semaine, pour chaque groupe, les séances durent 45mn.

Elles ont lieu dans une eau à 32°C, sous la responsabilité de 2 Educateurs et d'un surveillant. Tous sont diplômés.

Le groupe 1 (6 à 18 mois) :

L'enfant retrouve son milieu initial avec son ou ses accompagnants.

Il est peu autonome et se réaccoutume avec le milieu aquatique.

Il joue avec des petits objets qu'il peut tenir à la main.

Il a été et il peut être complètement immergé dans l'eau, cela ne lui pose pas problème.

Le groupe 2 (18 mois à 3 ans) :

L'enfant a pris de l'assurance et commence à être à l'aise dans l'eau.

Il utilise les structures gonflables, les toboggans, joue dans l'eau et est demandeurs pour de nouvelles activités.

Il a des copains

Le groupe 3 (3ans à 5ans) :

L'enfant est à l'aise dans l'eau.

Il fait des mouvements propulsifs et progresse facilement durant 5 m.

Il fait du sous l'eau, va chercher des objets au fond du bassin.

Il joue avec les structures gonflables, dans les cages à barreaux et n'hésite pas à sauter dans l'eau même dans le grand bain (sous la surveillance de ses accompagnants).

C'est, dans ce groupe, à la fin de la saison et pour ceux dont les parents le veulent que les enfants sont testés pour entrer à l'Ecole de Natation.

Ils vont, tout d'abord, y apprendre à bien nager (obtention du Sauv'Nage) et ensuite, s'ils le souhaitent, faire de la natation leur sport.