

ECOLE AQUATIQUE SPORTIVE DE L'HERMINE

Saison 2019/2020

Mon livret de natation



Colle ici ta photo de nageur/nageuse !

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Nom de mon groupe :

Couleur préférée :

Nage préférée :

Si j'étais un poisson je serais :



Sommaire

1. Déroulement de la séance

- 1.1 Le déshabillage
- 1.2 L'accueil
- 1.3 La séance
- 1.4 La fin de la séance
- 1.5 Le règlement de l'Ecole Aquatique Sportive (E.A.S)

2. Définition des groupes

- 2.1 Comment connaître son groupe ?
- 2.2 La progression au sein de l'EAS : des repères pour apprendre et évoluer

3. Ce que je vais apprendre au club

- 3.1 Le test du Sauv'nage
- 3.2 Le test du Pass'sport de l'eau
- 3.3 Le test du Pass'compétition

4. Les évènements de l'école aquatique sportive

- 4.1 Enlève ton bonnet et mets tes baskets
- 4.2 Les séances à thèmes
- 4.3 Les soirées tests

5. La relation club/familles des enfants de l'Ecole Aquatique Sportive

6. Questions diverses

- 6.1 Quelle est la T° de l'eau ?
- 6.2 Quelle est la durée d'une séance ?
- 6.3 Combien de séances y-a t'il par semaine ?
- 6.4 Y'a-t'il des séances pendant les vacances scolaires ?
- 6.5 Quelle est la tenue à porter ?
- 6.6 Qui s'occupe des groupes ?

7. Contacts des coaches

8. Jeux pour s'amuser

- 8.1 Joins les points pour découvrir le poisson caché
- 8.2 Colorie les poissons nageurs avec tes couleurs préférées
- 8.3 Dessine-moi un poisson
- 8.4 Une blague de poissons





1. Déroulement de la séance

La séance se déroule en 4 parties

1.1 Le déshabillage

Quand les enfants arrivent, en fonction de leur horaire de séance, soit ils se rendent directement dans les vestiaires collectifs afin de se changer, soit ils patientent dans le hall.

(Nous invitons les parents à prévoir de quoi occuper les enfants qui devraient patienter seuls afin d'éviter le chahut éventuel).

Le déshabillage se déroule **sans la présence de l'entraîneur**, donc nous invitons les parents des enfants (notamment lors des 1ères séances) à les accompagner pour les aider à se repérer et à faire appliquer le règlement. Dès que les enfants sont changés, ils doivent aller déposer leurs sacs avec leurs affaires dans les gradins et se diriger au bord du bassin (sans courir) ou ils retrouveront leur entraîneur. **Il est à noter que les enfants ne peuvent arriver au bord du bassin qu'en présence de l'entraîneur et 5' seulement avant le début de la séance.**

1.2 L'accueil

Il est effectué par l'entraîneur sur le bord du bassin côté baie vitrée afin de pointer les enfants.

Ils sont ensuite invités à s'asseoir sur les petites planches réservées à cet effet.

1.3 La séance

Elle se déroule généralement en 3 temps :

-**Une partie swimcross** : parcours alterné dans l'eau et hors de l'eau sollicitant la motricité globale, la coordination, la posture, le gainage, rappel des techniques de la dernière séance...).

Elle dure de 15' à 20'.

-**Une partie aquatechnic** : acquisition de compétences techniques sur l'équilibre, la respiration aquatique, la propulsion et la prise d'informations sur le milieu d'une durée de 30'-35' en fonction des objectifs de la séance. Elle dure de 30' à 35'.

-**Une partie aquaspeed** : elle consiste en une mise à l'épreuve de la vitesse, ou les enfants essayent de nager le plus vite possible en essayant de réinvestir les acquisitions précédentes. Elle dure de 10' à 15'.

1.4 La fin de la séance

Les enfants sortent de l'eau, se mettent en cercle en se tenant les épaules pour effectuer le bilan des progrès effectués par le groupe avec l'entraîneur et le cri du groupe. Ensuite ils rangent (si besoin) le matériel et sont invités à rejoindre le vestiaire pour aller prendre leurs douches et se changer.

Nous insistons auprès des parents sur le fait de rappeler à leurs enfants d'avoir une attitude adaptée et d'éviter tout chahut sous les douches, dans les vestiaires, dans le hall pouvant entraîner des accidents (ex : glissades sur sol humide...) graves (traumatismes des articulations de la nuque et du dos notamment).

1.5 Le petit règlement de l'Ecole Aquatique de Natation Sportive (E.A.N.S) « Comme un poisson dans l'eau ! »-Des règles pour tous pour une pratique en toute sécurité (voir plus loin)!





2. Définition des groupes

L'Ecole Aquatique de Natation Sportive (E.A.N.S) du Cercle des Nageurs de Vannes se compose de 4 niveaux appelés Hermine (blanche, bleue, verte et rouge).

Groupes E.A.N.S				
Ages	5 - 6 ans	6 - 7 ans	7 - 8 ans et +	8 - 9 ans et +
Formation E.N.F	Sauv'nage	Sauv'nage	Pass'sport de l'eau	Pass'compétition
Formation C.N.V	Hermine blanche	Hermine bleue	Hermine verte	Hermine Rouge
Créneaux horaires	Mercredi 12h-12h45 ou 12h45-13h30 & Samedi 16h-16h45 ou 16h45-17h30 <i>Petit bassin & Grand bassin</i>	Lundi 18h-19h & Mercredi 18h-19h <i>Petit bassin & Grand bassin</i>	Lundi 19h-20h & Mercredi 19h-20h <i>Petit bassin & Grand bassin</i>	Lundi 18h-20h & Mercredi 17h-19h & Samedi 15h-16h <i>Grand bassin</i>

Ces catégories d'âges sont cependant indicatives et peuvent varier en fonction du niveau d'aisance de votre enfant et de sa motivation.

2.1 Comment connaître son groupe ?

Surtout pour le groupe Hermine blanche, le critère principal est l'âge, mais afin de mettre vos enfants dans les meilleures conditions possibles, des tests sont proposés en début de saison ainsi que le reste de l'année en début de séance (se renseigner auprès de l'entraîneur).

2.2 La progression au sein de l'EANS : des repères pour apprendre et évoluer

La progression regroupe les 4 éléments fondamentaux pour progresser en natation à savoir : l'équilibre (dorsal & ventral), la respiration aquatique, la propulsion, la prise d'informations sur soi et le milieu aquatique. Pour passer d'un groupe à un autre les enfants suivent la progression de l'Ecole de Natation Française (ENF) de la Fédération Française de Natation (FFN) à laquelle nous sommes affiliés et celle de l'Hermine, qui est interne au club et lui permet de se repérer (voir plus bas).

3. Ce que je vais apprendre au club

Dans l'eau, vos enfants vont découvrir de nouvelles sensations et acquérir de nouveaux repères avec au cœur du projet, faire que chaque enfant progresse et prenne du plaisir à nager en étant avec les autres et ce à chaque séance. Depuis 2012, l'Ecole de Natation Française (E.N.F) de la Fédération Française de Natation (F.F.N) à laquelle nous appartenons à été rénovée et parle d'acquisitions pour les enfants en termes de capacités et de compétences autour d'un parcours de progression du nageur. Elle a donc mis en place des tests de fin d'étape qui valident les compétences apprises durant les séances.





3.1 Le test du sauv'nage

Il s'agit d'un test se composant de 8 tâches à réaliser dans l'ordre dans le cadre d'un parcours aquatique. Les tâches doivent toutes être réussies pour valider le test. Celui-ci est à réaliser sans lunettes. Ce test est validé par l'entraîneur sur une séance lorsque qu'il juge que l'enfant est capable de le réussir. A la fin du test, les enfants se voient remettre un petit carnet et leur carte de validation de l'Ecole de Natation Française (E.N.F).

Il concerne en priorité les Hermine Blanches et bleues, cette étape est généralement validée à la fin de la première année au sein de l'E.A.S par l'entraîneur référent du groupe.

3.2 Le test du pass'sport de l'eau

Il s'agit d'un ensemble d'apprentissages répartis sur 2 ans maximum afin d'acquérir des compétences dans plusieurs domaines de la natation.

- La natation sportive: Réaliser un 50 mètres 2 nages (crawl et dos) après un départ plongé avec coulées et virage.

- La natation synchronisée: parcours en déplacement avec les mains et enchaînement de figures simples.

- La natation avec palmes : réalisation d'un 50 mètres avec palmes, masque et tuba après un départ plongé avec coulées et virage.

- Le plongeon : réalisation d'un petit enchaînement de gymnastique à sec ainsi qu'une série de 4 plongeurs

- Le water-polo : réalisation d'un petit parcours alternant déplacements avec et sans ballon, passes et tirs. Ce test est réalisé en grand bassin lors d'une session de regroupement officiel, validé par l'entraîneur et un évaluateur Ecole de Natation Française (E.N.F) 2. Dès qu'une activité est validée, elle est conservée (si par exemple l'enfant n'en réussit que 2 sur 3, durant une session il ne lui reste plus qu'une activité à passer lors d'une prochaine session). Il faut valider 3 activités au minimum sur les 5 pour pouvoir valider la totalité du test et passer au niveau suivant. Il concerne le groupe Hermine verte. Au CNV, seules les activités plongeon, natation synchronisée et natation course sont proposées pour l'instant.

3.3 Le test du pass'compétition

Il existe un test pour les 5 activités proposées la F.F.N (natation course, natation synchronisée, plongeon, eau libre et water-polo).

A l'école aquatique sportive du C.N.V, seul le test natation sportive sera proposé.

Il s'agit de réaliser un 100 m 4 nages non chronométré mais qui respecte le règlement des nages défini par la FINA (Fédération Internationale de Natation).

Celui-ci est réalisé pendant un regroupement officiel en présence de l'entraîneur mais ce n'est pas lui qui valide le test. Ce test est préparé et sera présenté dans le grand bassin comme le pass'sport de l'eau et il concerne les Hermine Rouges.





4. Les évènements prévisionnels de l'Ecole Aquatique de Natation Sportive

Plusieurs évènements viendront jaloner l'année sportive de l'école aquatique.

Les familles seront prévenues par l'entraîneur en plus du planning prévisionnel annuel ou seront notés les évènements et aussi sur le site internet.

4.1 Enlève ton bonnet et mets tes baskets !

Trois fois dans l'année (janvier/mars/juin) seront organisées par l'entraîneur avec les enfants et leurs familles des sorties sportives le samedi à la demi journée (matin ou après-midi) sur la base du volontariat (une petite participation financière pourra être éventuellement demandée).

Le but de ces sorties est de fédérer les enfants autour du projet du club, de découvrir et de pratiquer des activités sportives différentes tous ensemble en dehors du bassin (ex : jeux collectifs de balle, de raquette...).

4.2 Les séances à thèmes

Plusieurs séances à thème (4 dans l'année) seront organisées au cours de la saison et les enfants sont donc invités à venir déguisés et/ou maquillés !

-Halloween : « Les petits monstres vous éclaboussent avant l'heure ! » (Octobre).

-Noël : « Le père Noël chausse les palmes ! » (Décembre).

-Pâques : « Chasse aux œufs aquatiques ! » (Avril).

-Fête de fin d'année de l'Ecole Aquatique : « A l'abordage et tous à l'eau ! » (Juin).

4.3 Les « Hermine Games »

Les enfants pourront participer à leur première compétition en interne et vivre leurs premières sensations de course (la date vous sera transmise ultérieurement) accompagnés et parrainés par les nageurs des catégories supérieures !

5. La relation club-familles à l'Ecole Aquatique de Natation Sportive

Elle est fondamentale pour tous les membres du bureau ainsi que pour les entraîneurs qui sont disponibles pour effectuer un bilan régulier de votre enfant après les séances, par téléphone ou mail. Grâce à des bilans réguliers (*les fiches bilan Hermine*) au cours de la saison précisant les progrès effectués par votre enfant selon des critères simples, celui-ci validera ses acquis pour passer dans la couleur d'Hermine supérieure. Cela vous permettra de situer son niveau, de lui rappeler dans la continuité de l'entraîneur quels sont les clés pour qu'il continue à progresser à son rythme avec ses copains et copines du club. Bien évidemment, l'entraîneur pourra répondre à toutes vos questions éventuelles.





6. Questions diverses

6.1 Quelle est la T° de l'eau ?

La température de l'eau est située en général entre 25 et 28 °c. La séance pourra être annulée si celle-ci est trop basse.

6.2 Quelle est la durée d'une séance ?

Elle dure 1 heure et se décompose en 2 temps : 15' hors de l'eau (jeux préparatoires, coordination motrice...) et 45' dans l'eau.

Les temps de récupération sont aménagés afin que l'enfant puisse récupérer.

En effet, au-delà de ce temps les enfants se concentrent difficilement car ils usent beaucoup d'énergie pour réguler leur température corporelle.

De plus, les séances ayant lieu en fin de journée, les enfants sont davantage fatigués, cela serait donc contre productif quant à leurs apprentissages. Pour les Hermines Rouges la séance dure 2 heures.

6.3 Combien de séances y-a t'il par semaine ?

Il existe 2 formules : 1 ou 2 séances, car il y a 2 séances par semaine et par groupe pour les hermines blanches, bleues et vertes. Il faut savoir que vos enfants ont la faculté de récupérer beaucoup plus vite que vous (et oui !) ; de plus votre enfant va progresser plus rapidement s'il répète plus souvent les situations et exercices. Dans tous les cas, libre choix est laissé à la famille et votre enfant en accord avec l'entraîneur sur la possibilité d'effectuer 2 séances.

Cela représente sur l'année environ 68 séances pour un enfant qui viendrait 2 fois par semaine.

Pour les Hermines rouges, la séance dure 2 heures.

6.4 Y'a-t'il des séances pendant les vacances scolaires ?

Il n'y a pas de séances pendant les vacances afin que les enfants puissent avoir le temps de se reposer car l'année sportive est longue. En revanche, il peut y avoir des stages (apprentissage, perfectionnement, Team 56...) proposés aux familles par les entraîneurs.

6.5 Quelle est la tenue à porter ?

Chaque enfant de l'école aquatique comme tous les autres membres du club est soumis au règlement intérieur de la piscine en complément du règlement de l'E.A.S « Comme un poisson dans l'eau ! ». Seul le maillot de bain est autorisé et le bonnet de bain est obligatoire.

Nous vous conseillons d'acheter un bonnet en silicone (plus résistant et plus stable sur la tête) dont vous trouverez des modèles à faible coût en magasin de sport. Il vous sera également bientôt proposé un bonnet officiel du club qu'il sera obligatoire de porter au fur et à mesure de l'année notamment pour construire « l'esprit club du C.N.V ! ».

Pour les lunettes, nous vous conseillons d'en acheter car les petits sont souvent sujets aux irritations à cause du chlore, même si dans le cadre de leurs apprentissages nous alternerons des situations avec et sans lunettes. Préférez des lunettes avec un caoutchouc souple, étanche dont la taille est bien adaptée à la tête de votre enfant afin d'éviter les fuites.





6.6 Qui s'occupe des groupes ?

- Le responsable de l'Ecole Aquatique de Natation Sportive et des groupes hermine bleue et verte s'appelle **Sébastien** : il est Agrégé d'E.P.S, d'un Master 2 en psychologie du sport et titulaire d'un Brevet Professionnel Activités Aquatiques et de la Natation et du Diplôme d'Etat natation course. Il peut être assisté de plusieurs stagiaires M.N.S, STAPS ou Brevets fédéraux.
- Le responsable du groupe hermine blanche s'appelle **Guillaume** : Il est ancien nageur de haut niveau national et Européen (*entraîné par Philippe Lucas notamment*) et titulaire du Brevet d'Etat activités de la natation 2nd degré. Il peut être assisté de plusieurs stagiaires M.N.S, STAPS ou Brevets fédéraux.
- Le responsable du groupe hermine rouge s'appelle **Jean Michel** : il est entraîneur depuis plus de 15 ans au club, titulaire d'un Brevet Professionnel activités gymniques et force et du Brevet d'Etat activités de la natation 1^{er} degré. Il peut être assisté de plusieurs stagiaires M.N.S, STAPS ou Brevets fédéraux.

Tous les coachs partagent les mêmes valeurs (culture de l'effort, de l'exigence, de la réussite, de la bienveillance) autour d'un projet commun « le groupe au cœur de la réussite de chacun »
Sportifs, engagés, ils ont la volonté de valoriser et de faire progresser les enfants à condition que ceux-ci soient engagés à l'écoute et respectueux des consignes.
Il ne faut surtout pas hésiter à leur poser des questions si quelque chose ne va pas.

7. Contacts

- Hermine Blanche : Guillaume -07.78.07.54.99- guiffcnv@gmail.com
- Hermine bleue et verte : Sébastien - 06.69.32.48.35 - sebastien.therene@hotmail.fr
- Hermine rouge : Jean-Michel - 06.83.52.90.59 - ponin.jm@gmail.com

Pour tout retard, absence ou question, il ne faut pas hésiter à contacter l'entraîneur référent sans oublier de s'informer le site internet du club : <https://www.cnvannesnatation.com/>

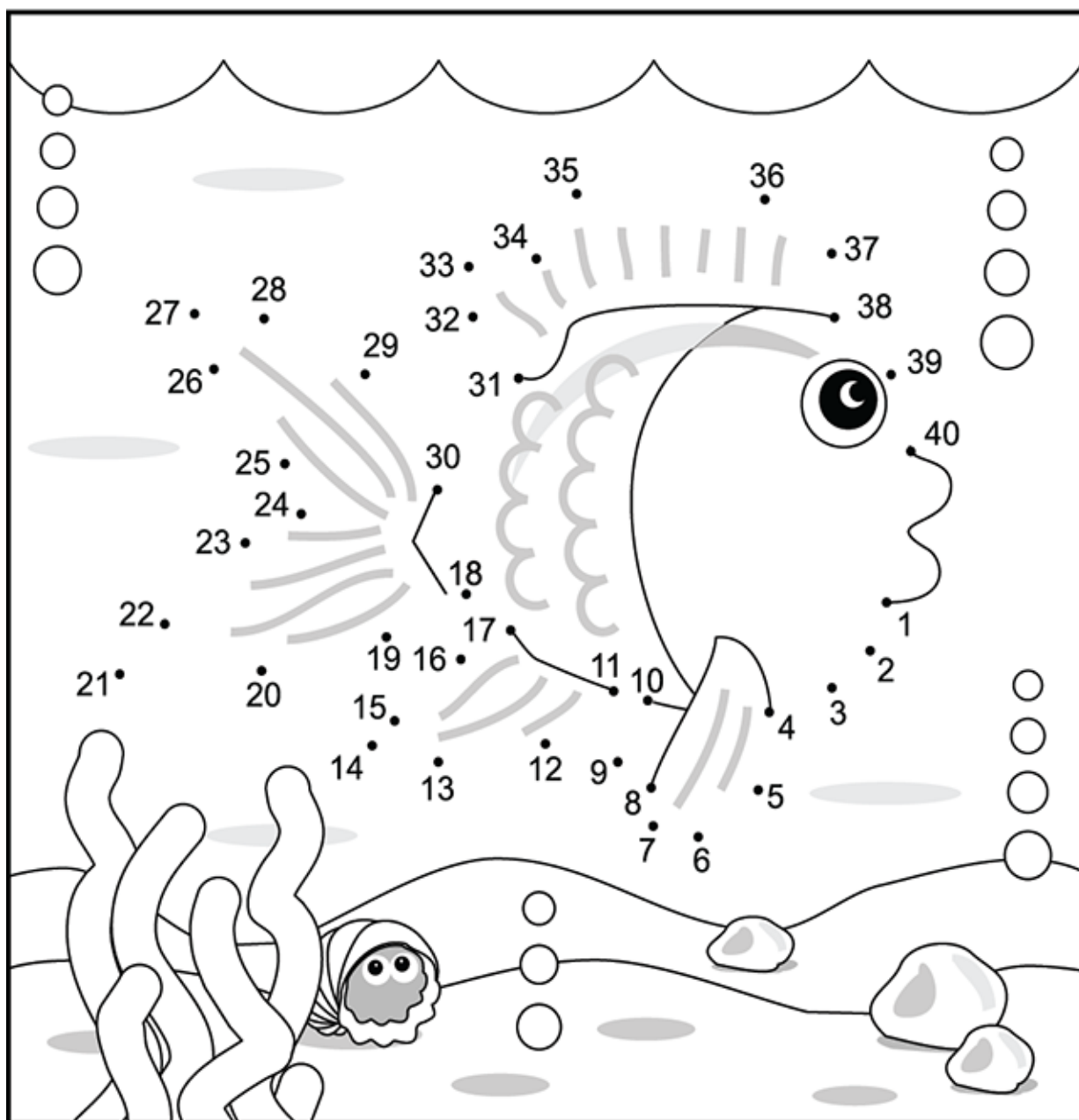


8. Jeux pour s'amuser

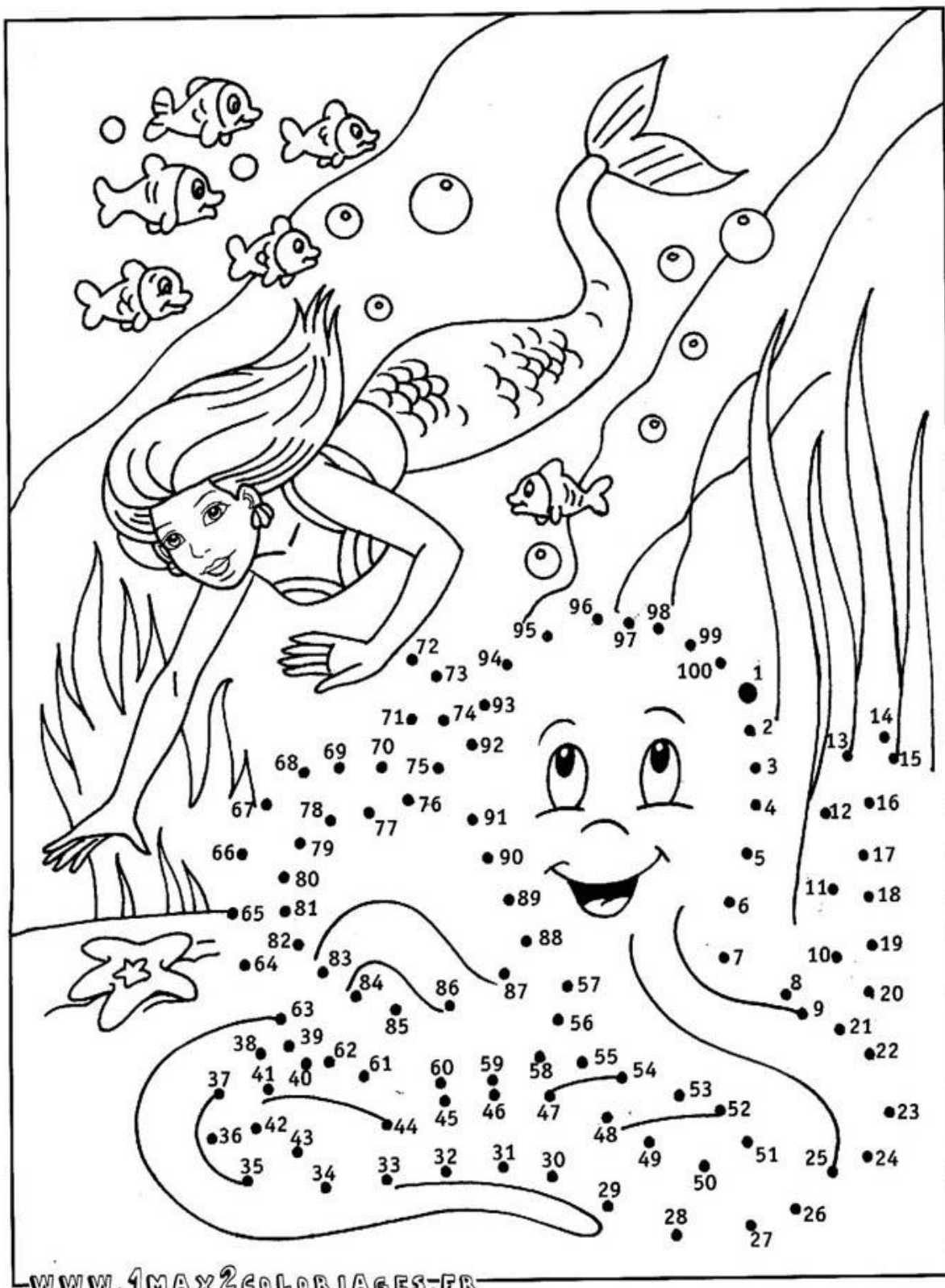
Tu peux être aidé par tes parents bien entendu !

8.1 Joins les points

Dessine une ligne entre le point 1 et le point 2, puis entre le point 2 et le point 3 et ainsi de suite. Colorie ensuite le dessin obtenu.



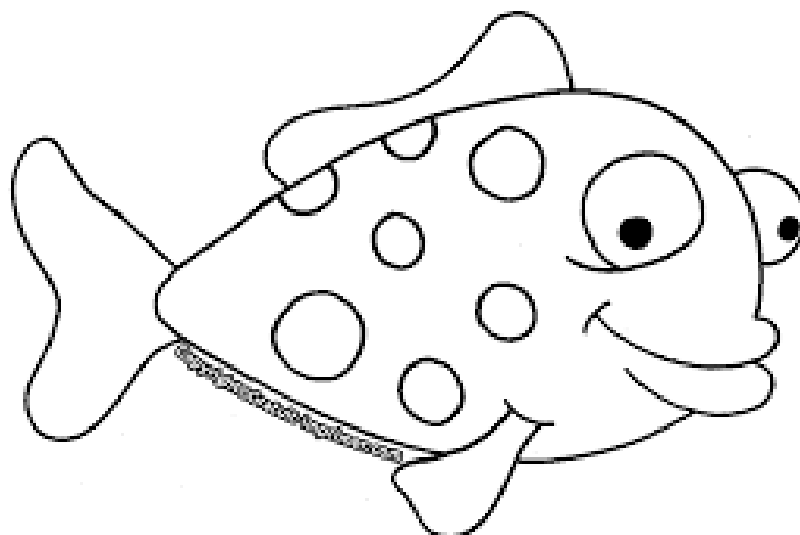
ts



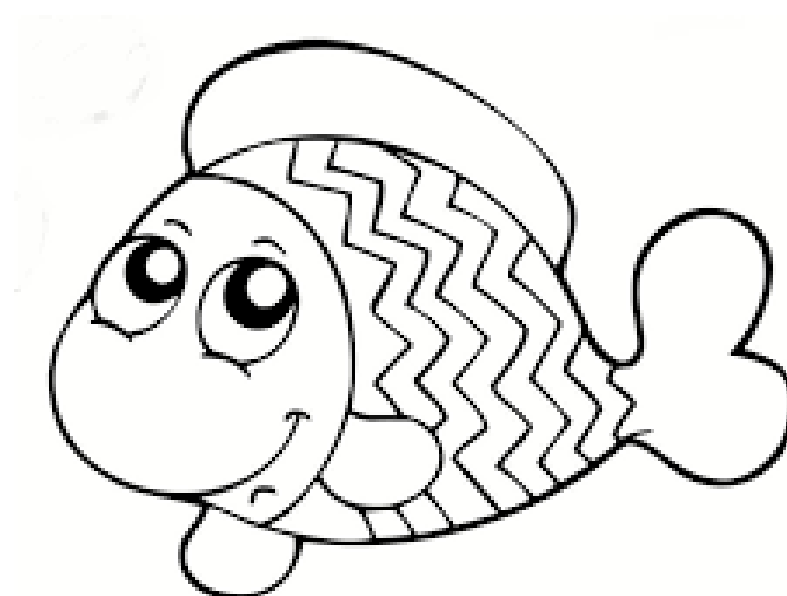
WWW.1MAX2COLORIAGES.FR

8.2 Colorie les poissons nageurs avec tes couleurs préférées

Je m'appelle Tylion et je nage comme un papillon !



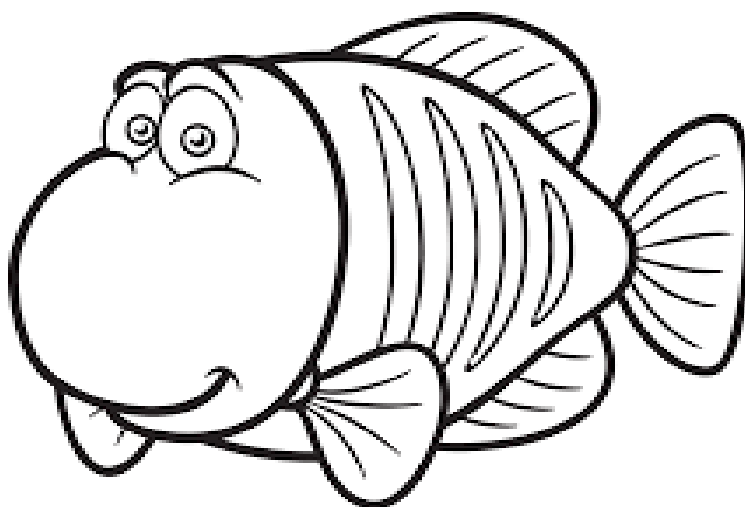
Je m'appelle Mikado et j'adore nager sur le dos !



Je m'appelle Horace et mon truc c'est la brasse !



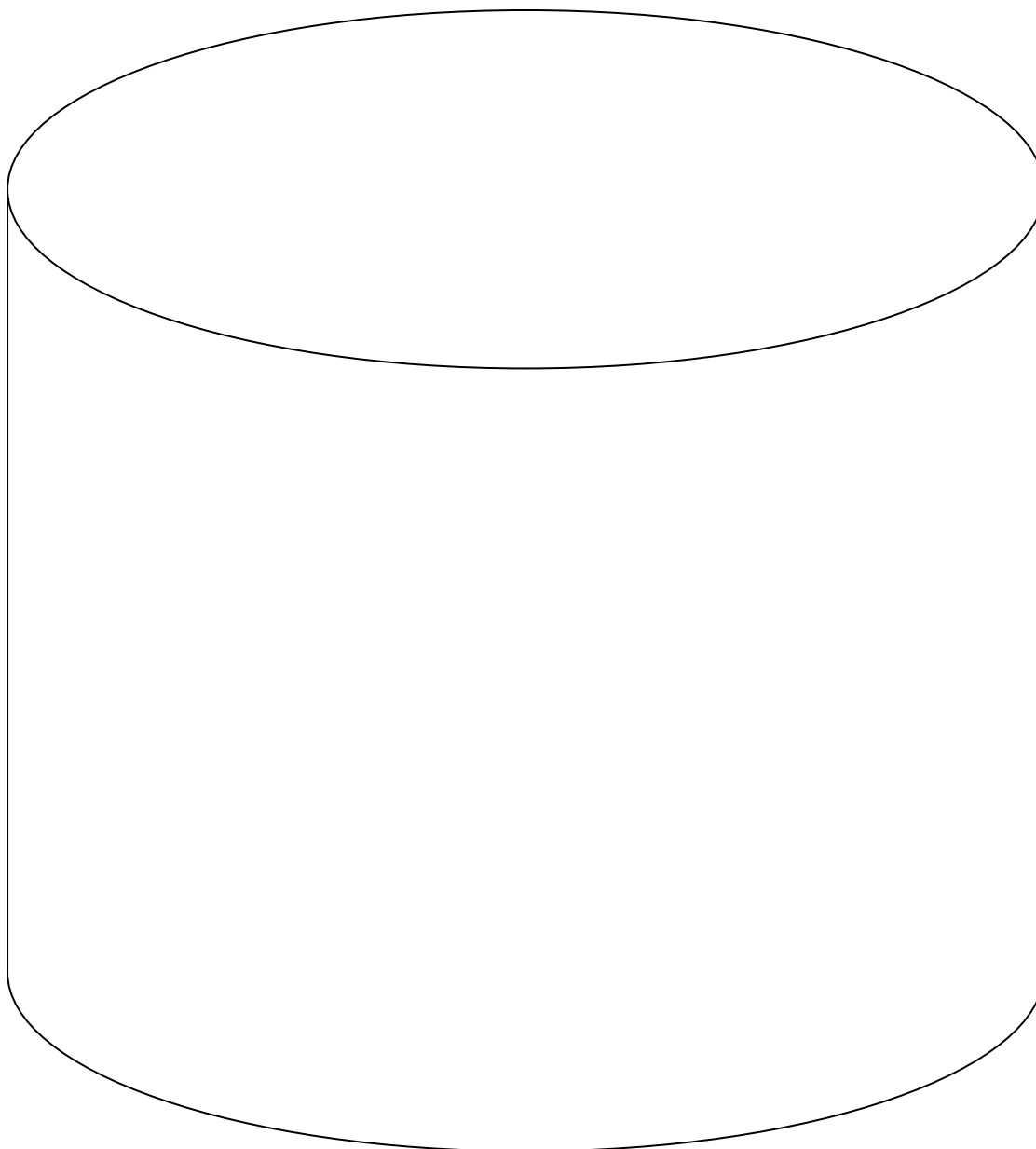
Je m'appelle Cole et je suis le roi du crawl !





8.3 Dessine-moi un poisson !

Dessine ton poisson préféré dans son bocal et colorie le ensuite avec des crayons de couleurs. N'oublie pas de lui mettre de l'eau et tu pourras peut-être le libérer dans la piscine à la fin de la saison si le coach est d'accord !



8.4 Une blague de poissons

Deux poissons discutent au fond de l'eau :

- Dis, tu ne veux pas qu'on rentre ?
- Oui tu as raison car moi je me les caille !



Petit règlement de l'Ecole Aquatique de Natation Sportive de l'Hermine « Comme un poisson dans l'eau! »
(Celui-ci vient compléter le règlement intérieur du club)



N° 1 : Lorsque j'arrive à la piscine, si je suis en avance, j'attends dans le hall sans courir, ni crier.

Je peux apporter un jeu de carte, un livre... pour patienter.



N° 2 : Avant d'arriver sur le bord du bassin je suis passé sous la douche et je me suis savonné.



N° 3 : Je suis autorisé à arriver sur le bord du bassin uniquement 5' avant le début de la séance avec mon maillot de bain, mon bonnet et mes lunettes. Je vais ensuite déposer mon sac dans les gradins puis m'asseoir sur une petite planche du côté de la baie vitrée pour que l'entraîneur puisse noter que je suis bien présent.



N° 4 : Je n'ai pas le droit d'aller dans l'eau si l'entraîneur n'est pas présent au bord du bassin.



N° 5 : Je pense à aller aux toilettes avant la séance, ceci afin de m'éviter de sortir de l'eau et d'attraper froid. Si je dois aller aux toilettes en urgence, je demande à l'entraîneur, ceci pour des raisons de sécurité et si possible je n'y vais pas tout seul.



N° 6 : Je ne cours jamais lorsque je suis sur le bord du bassin ou je risque de glisser et de me faire très mal.



N° 7 : Pendant la séance, j'écoute bien les conseils de l'entraîneur pour pouvoir progresser avec mes copains et copines et devenir un vrai petit poisson.



N° 8 : A la fin de la séance, je sors de l'eau dès que l'entraîneur le demande et je viens me regrouper avec les autres, je range le matériel (planches, ballons...). Je ne quitte le bord du bassin que lorsque l'entraîneur l'a demandé.

Les coaches de l'EANS

Ecole Aquatique Natation Sportive



S'amuser, Apprendre, Progresser !

