

Ecole Aquatique de Natation Sportive

Projet 2019-2020

« Un groupe au cœur du progrès de chacun »

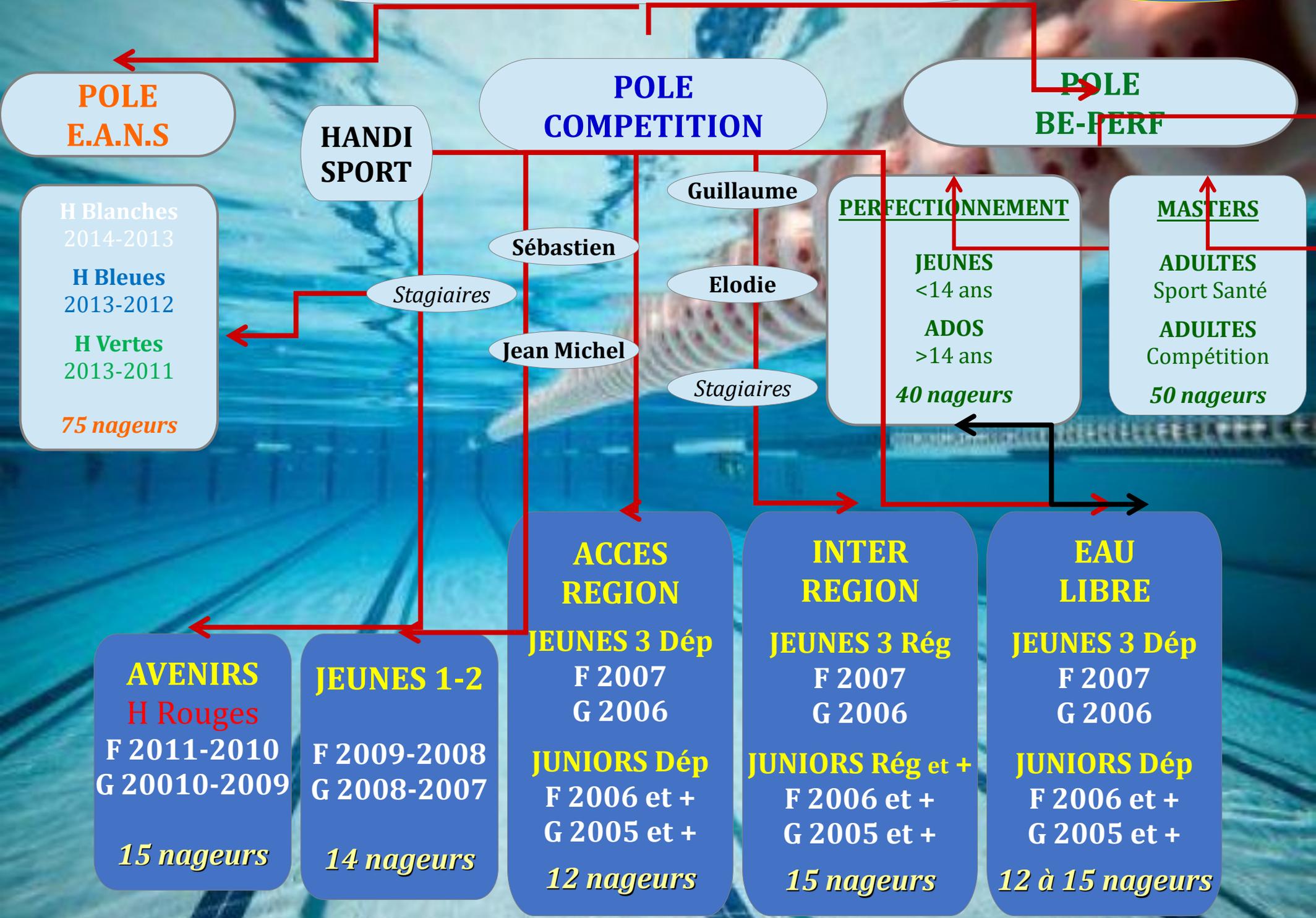


An underwater photograph of a swimming pool. The water is clear and blue. Lane lines are visible on the pool floor, receding into the distance. On the right side, a row of circular, perforated lights is mounted on the ceiling, creating a perspective effect. The overall scene is bright and clean.

Présentation de la structure

CERCLE DES NAGEURS DE VANNES

240 Adhérents



POLE E.A.N.S

H Blanches
2014-2013
H Bleues
2013-2012
H Vertes
2013-2011
75 nageurs

POLE COMPETITION

HANDI SPORT

Stagiaires

Sébastien

Jean Michel

Guillaume

Elodie

Stagiaires

POLE BE-PERF

PERFECTIONNEMENT

JEUNES
<14 ans
ADOS
>14 ans
40 nageurs

MASTERS

ADULTES
Sport Santé
ADULTES
Compétition
50 nageurs

ACCES REGION

AVENIRS
H Rouges
F 2011-2010
G 20010-2009
15 nageurs

JEUNES 1-2
F 2009-2008
G 2008-2007
14 nageurs

JEUNES 3 Dép
F 2007
G 2006
JUNIORS Dép
F 2006 et +
G 2005 et +
12 nageurs

INTER REGION
JEUNES 3 Rég
F 2007
G 2006
JUNIORS Rég et +
F 2006 et +
G 2005 et +
15 nageurs

EAU LIBRE
JEUNES 3 Dép
F 2007
G 2006
JUNIORS Dép
F 2006 et +
G 2005 et +
12 à 15 nageurs



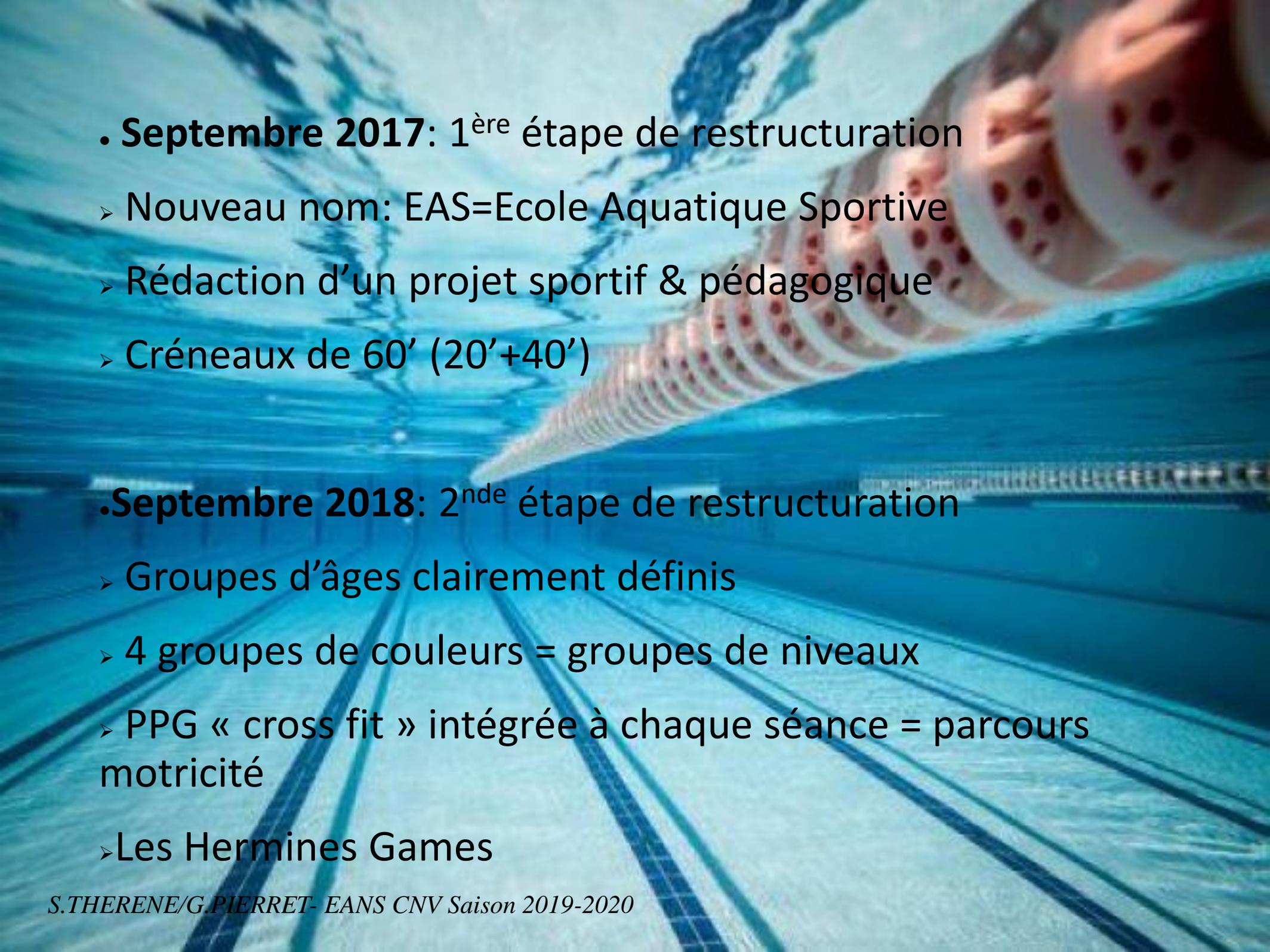
L'ECOLE AQUATIQUE

NATATION SPORTIVE



Une histoire récente

S.THERENE/G.PIERRET- EANS CNV Saison 2019-2020

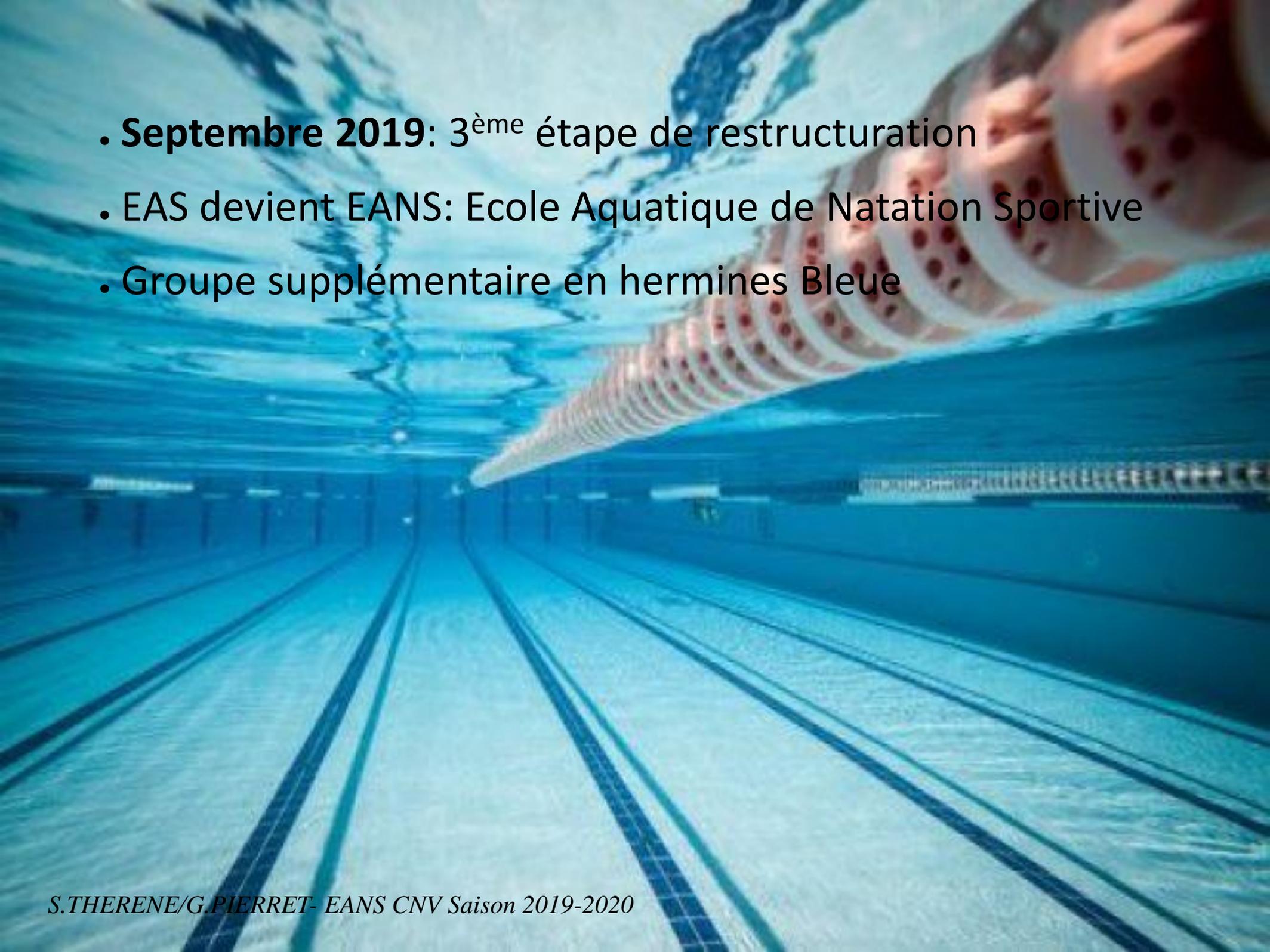


• **Septembre 2017: 1^{ère} étape de restructuration**

- Nouveau nom: EAS=Ecole Aquatique Sportive
- Rédaction d'un projet sportif & pédagogique
- Créneaux de 60' (20'+40')

• **Septembre 2018: 2^{nde} étape de restructuration**

- Groupes d'âges clairement définis
- 4 groupes de couleurs = groupes de niveaux
- PPG « cross fit » intégrée à chaque séance = parcours motricité
- Les Hermines Games

- 
- **Septembre 2019:** 3^{ème} étape de restructuration
 - EAS devient EANS: Ecole Aquatique de Natation Sportive
 - Groupe supplémentaire en hermines Bleue

An underwater photograph of a swimming pool. The view is from below, looking up at the ceiling and across the pool. The ceiling is white and features a long row of circular, recessed lights. The water is clear and blue, with lane lines visible on the pool floor. The text "Le projet" is centered in the middle of the image.

Le projet

Axe n°1

• **Des étapes de construction** du nageur et la création de groupes homogènes

✓4 groupes

✓4 couleurs de bonnets

✓4 niveaux de progression

Axe n°2

• Favoriser l'apprentissage et l'épanouissement personnel par des exigences élevées lors des séances et ponctuer la saison par des animations ludiques

✓ Séance de 60' : 15' (parcours) + 45' (séance)

✓ Apprentissage postural + coordination motrice à sec puis réinvesties dans l'eau type « cross fit »

✓ Acquisitions techniques aquatiques ciblées significantes

✓ Mise à l'épreuve de la vitesse/durée

Axe n° 3

.Créer une identité club fidélisant les enfants & les familles et ainsi assurant une fidélisation des nageurs et une continuité dans l'apprentissage.

- ✓ Un animal mascotte « US model »
- ✓ Un nom évocateur: l'E.A.N.S.H
- ✓ Un livret de « contact »
- ✓ Un site internet dynamique incluant l'E.A.S



Axe n°4

- **Valider les différents diplômes ENF** (sauv'nage, pass'sport de l'eau et pass'compétition).
- ✓ Un protocole annoncé largement à l'avance aux enfants et aux familles
- ✓ Des obligations pour évoluer au sein de l'E.A.N.S.H
- ✓ REFUS de « bachotage »/tests

Axe n°5

.Se situer dans une autre dynamique de l'école de natation municipale

- ✓ Proposer une autre vision plus sportive et ludique influence « anglo-saxonne »
- ✓ Enfants à partir de 5 ans ne sachant pas nager
- ✓ Séances à thèmes
- ✓ « Enlève ton bonnet et mets tes baskets »
- ✓ Un 1^{er} stage avec un autre entraîneur

An underwater photograph of a swimming pool. The water is clear and blue. Lane lines are visible on the pool floor, extending towards the horizon. On the right side, a row of circular, perforated lights is mounted on the ceiling, receding into the distance. The overall perspective is from below, looking up and down the length of the pool.

Les moyens matériels



• Petit matériel pédagogique

-Frites

-Ballons

-Balles

-Planches

-Tuyaux lestés

• Petit bassin 12.50 x10m



**Le parcours au sein du C.N.V
« Les hermines »**

Créneaux Horaires

.Hermines Blanches

.*Mercredi
.12h à 12h45
.et
.Samedi
.16h à 16h45

.Hermines Bleues

. (2 groupes)

.*Mercredi
.12h30 à 13h30
.et
.Samedi
.17h à 18h

.*Lundi et Mercredi
18h à 19h

.Hermines vertes

.*Lundi
.et
.Mercredi
.19h à 20h

Les hermines blanches

20 nageurs

• Elle concerne les enfants âgés de 5 à 6 ans n'étant pas autonome en grande profondeur désireux d'apprendre à nager pour ensuite faire de la compétition au sein du club ou se perfectionner.

Les hermines blanches

An underwater photograph of a swimming pool lane. The water is clear and blue. On the right side, a row of white, circular floats with red perforations extends into the distance. The lane lines are visible on the pool floor.

• Il n'y a pas de critère technique minimal pour intégrer ce groupe sauf la motivation de l'enfant pour le milieu aquatique.

Hermines blanches

.L'apprentissage de déroule dans le petit bassin et le grand bassin sous formes de situations problèmes que l'enfant doit résoudre, de jeux en lien avec 4 pôles de formation (ERPI):

- 1) Apprendre à **flotter** pour s'équilibrer
- 2 Apprendre à **respirer** pour se fatiguer le moins possible
- 3) Apprendre à **se propulser** pour parcourir une distance le plus rapidement possible
- 4) Apprendre à **s'informer sur le milieu** (au dessus et sous l'eau) pour construire des repères sur soi et autour de soi

Hermines blanches

3 bases fondamentales à construire sur la saison...

Le corps flottant

Le corps projectile

Le corps propulseur

Hermines blanches

Objectif fédéral de la saison

OBTENTION DU SAUV'NAGE SOUHAITE



Les hermines bleues

35 nageurs

Elle concerne les enfants âgés de 6 à 7 ans autonomes ayant acquis les bases d'équilibre, de respiration, de propulsion et de prise d'information .

Les hermines bleues

La séance dure 60' découpée en 2 parties (15' de coordination motrice, gainage postural, motricité ouverte avec balles et ballons, rappels techniques aquatiques et 45' dans l'eau).

Les hermines bleues

Il y a 2 séances par semaine.

Il est plus intensif que le niveau précédent et plus exigeant concernant la technique avec notamment 2 nages ciblées enchainées (dos-brasse) et nage libre (crawl) et les parties non nagées (coulées, départs).

Les hermines bleues

3 acquisitions fondamentales à construire sur la saison...

Une posture de nageur (flèche)

Une technique de propulsion efficace en **dos-brasse**-crawl

Passer du saut au plongeon corps gainé

Les hermines bleues

Objectif fédéral de la saison

OBTENTION DU SAUV'NAGE OBLIGATOIRE



Les hermines vertes

20 nageurs

Elle concerne les enfants âgés de 7 à 8 ans et + ayant validé un niveau technique sur 3 nages (dos-brasse-crawl).

Les hermines vertes

- La séance dure 60' découpée en 2 parties (15' de coordination motrice, gainage postural, motricité ouverte avec balles et ballons, rappels techniques aquatiques et 45' dans l'eau).
- Il y a 2 séances par semaine. L'entraînement se déroule dans le petit bassin et le grand bassin.

Les hermines vertes

- La séance dure 60' découpée en 2 parties (15' de coordination motrice, gainage postural, motricité ouverte avec balles et ballons, rappels techniques aquatiques et 45' dans l'eau).
- Il y a 2 séances par semaine.
- L'entraînement se déroule dans le petit bassin et le grand bassin (lundi de 19h30 à 20h).

Les hermines vertes

3 acquisitions fondamentales à construire sur la saison...

Un plongeon équilibré qui crée de la vitesse

Une technique de propulsion homogène & efficace en dos-brasse-crawl et **début de papillon**

(début retour bras et dauphin maîtrisé)

Les hermines vertes

Objectif fédéral de la saison

OBTENTION DU PASS'SPORT DE L'EAU

Les hermines rouges

- La séance dure 60' découpée en 2 parties (15' de coordination motrice, gainage postural, motricité ouverte avec balles et ballons, rappels techniques aquatiques et 45' dans l'eau).
- Il y a 2 séances par semaine. L'entraînement se déroule dans le petit bassin et le grand bassin.

Les hermines rouges

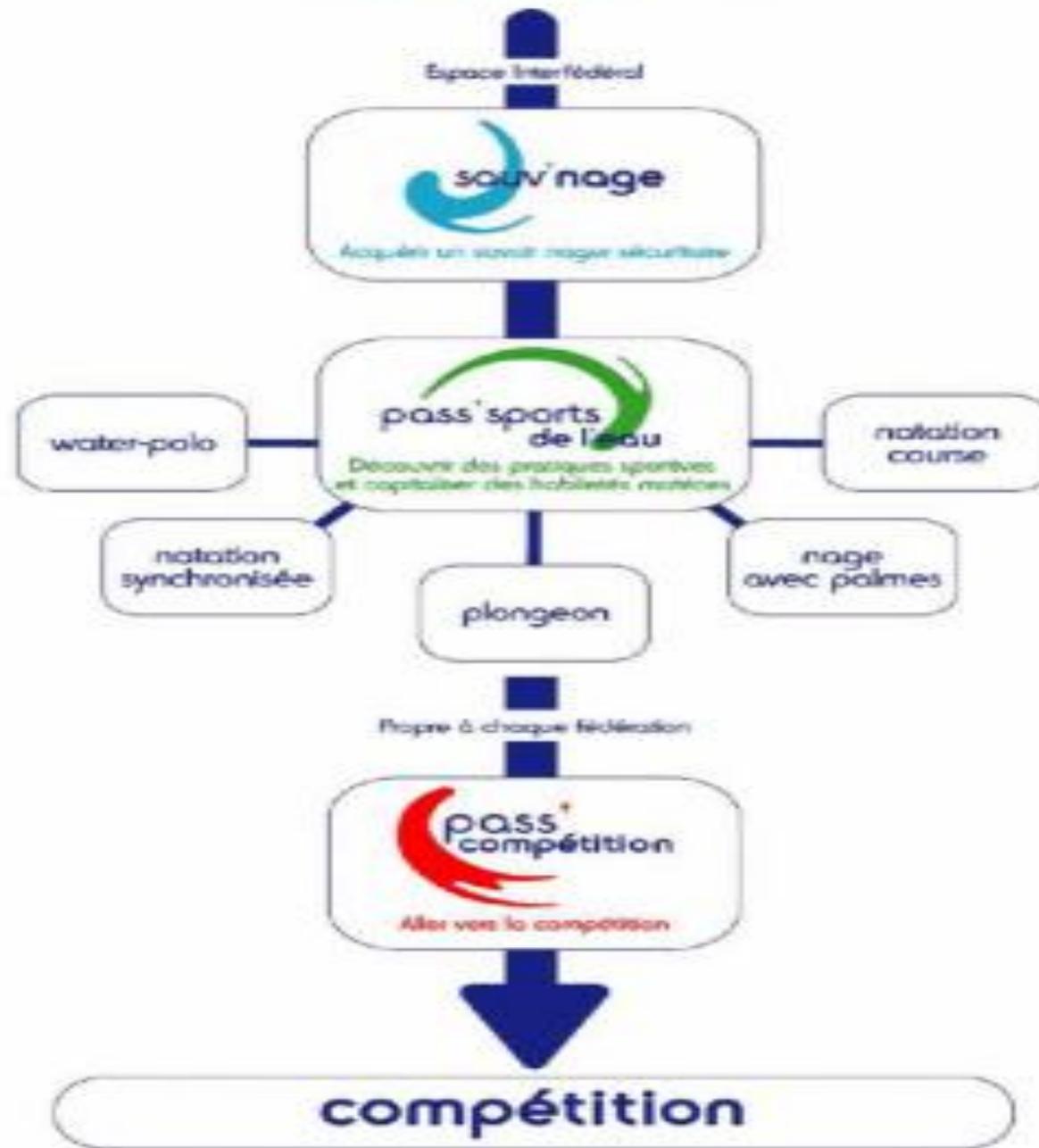
Objectif fédéral de la saison

OBTENTION DU PASS'COMPETITION



**Le parcours fédéral F.F.N
« L'école de natation Française »**

Concept de l'enf



An underwater photograph of a swimming pool. The view is from below, looking up at the ceiling and down at the lane lines. The ceiling is covered with a row of circular, perforated lights. The water is clear and blue, with lane lines visible on the bottom. The text "Le STAFF d'encadrement" is overlaid in the center.

Le STAFF d'encadrement



• **Guillaume PIERRET – Directeur sportif**

- Brevet d'Etat Educateur Sportif 2nd degré natation course
- Ancien nageur de haut niveau (Europe)
- Entraîneur depuis 10 ans
- Entraîneur Hermine blanches, excellence région, Master

• **Sébastien THERENE – Responsable E.A.N.S**

- Agrégation Education Physique & Sport
- Master 2 psychologie du sport
- Diplôme d'Etat Natation course
- Entraîneur Hermine bleues, vertes
- Préparation physique groupes accès & excellence région

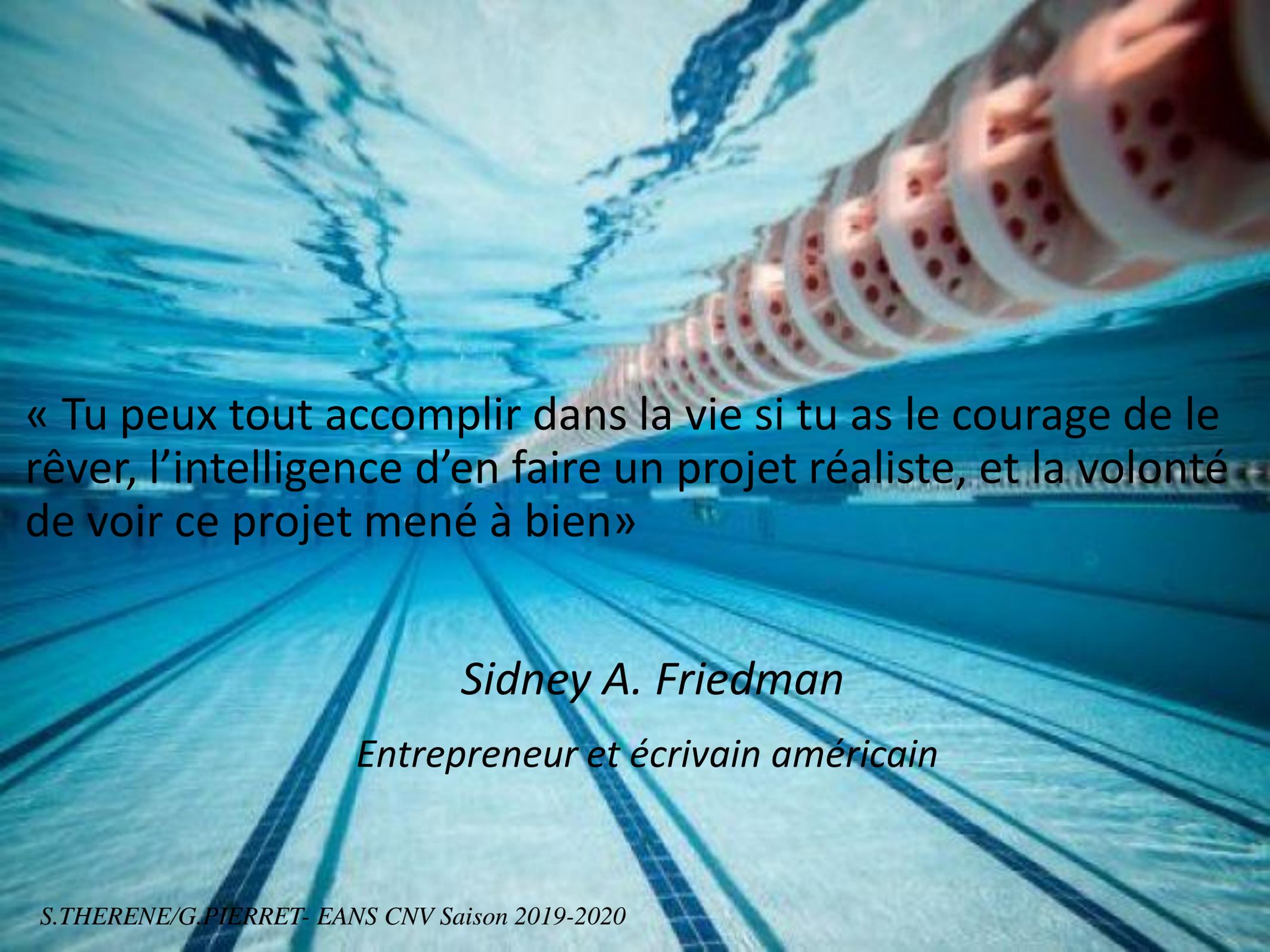


• Les stagiaires BP JEPS/MSN « Maitres nageurs » et « Moniteurs Sportifs de Natation »

- Delphine : stagiaire Campus de Bretagne - Vannes
- Céline: stagiaire Campus de Bretagne - Vannes

➤ Les stagiaires STAPS

- Charles: Licence 3^{ème} année « Education & motricité » et stagiaire Brevet fédéral 2
- Louanne: Licence 1^{ère} année
- Chlothilde: Licence 1^{ère} année



« Tu peux tout accomplir dans la vie si tu as le courage de le rêver, l'intelligence d'en faire un projet réaliste, et la volonté de voir ce projet mené à bien »

Sidney A. Friedman

Entrepreneur et écrivain américain