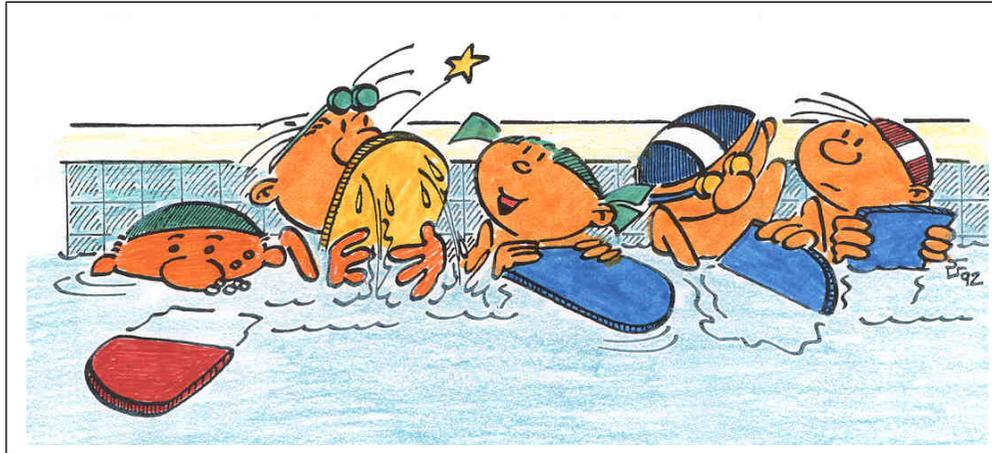


# PROJET PEDAGOGIQUE NATATION

COURS DU SAMEDI

CENTRE NAUTIQUE DE BRON



## INTERVENANTS

Gilles RAUSSIN

Florence GAY

Tamara BOURNY

**Cours 5-10 ans : débutants/débutants forts et moyens**

**Cours 10-13 ans : confirmés**

**Cours adultes : Tout niveau**

## ACCUEIL DES PARTICIPANTS

### *Entrée :*

Les parents accompagnateurs pointent à l'étage et insèrent la carte dans le lecteur. Les enfants doivent se présenter 15 minutes avant le début des cours et arrivent ensuite par l'entrée des groupes sur le côté de la piscine. Ils passent le portique en répondant à l'appel.

### *Vestiaires :*

Quatre parents accompagnent les enfants aux vestiaires et les aident à se changer, deux d'entre eux, les dirigent vers les toilettes, la douche et ensuite au bord du bassin. Les parents bénévoles peuvent profiter de la baignade le samedi

### *Sortie :*

En fin de séance, les parents désignés accompagnent les enfants aux vestiaires pour l'habillage sans oublier les vêtements, et s'assure que chaque enfant est accompagné par une personne responsable pour quitter l'établissement sauf autorisation.

## REGLES DE SECURITE APPLICABLES A LA BAIGNADE

### **Règles applicables :**

**Code du sport art L 322**

**Code de la santé publique**

**POSS du centre nautique**

**Code de la Santé Publique art L362-1**

## LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

OBJECTIFS	ENTREE DANS L'EAU		
	Niveau débutant/débutant fort	Niveau moyen	Niveau perf (10-13 ans)
Critères de progression	<p>Entrée dans le bassin par les escaliers du petit bain</p> <p>Entrée dans le bassin par l'échelle du petit bain.</p> <p>Entrée dans le grand bain</p> <p>Saut dans le grand bain</p> <p>Variantes et choix de l'enfant en rapport avec ses aptitudes.</p>	<p>Entrée dans l'eau par l'échelle du grand bassin</p> <p>Entrée par l'intermédiaire de matériel flottant</p> <p>Saut et ses variantes.</p> <p>Amorce du plongeon</p>	<p>Saut et ses variantes</p> <p>Amorce du plongeon</p> <p>Plongeon</p> <p>Départ plongé</p> <p>Figures et techniques de la spécialité de l'activité plongeon</p>
OBJECTIFS	DEPLACEMENT		
	Niveau débutant/débutant fort	Niveau moyen	Niveau perf (10-13 ans)
Critères de progression	<p>Gestion de son corps dans des déplacements en verticalité.</p> <p>Gestion de son corps sous des formes d'instabilité.</p> <p>Perte d'appuis plantaires</p> <p>Utilisation de ses surfaces d'appuis et de poussée des plans de verticalité vers les plans d'horizontalité.</p>	<p>Se déplacer dans des formes inhabituelles remettant en cause les équilibres.</p> <p>Se déplacer avec des gestes et des mouvements codifiés.</p> <p>apprentissage et maîtrise d'une nage</p> <p>Gestion de ses déplacements par ses membres inférieurs ou supérieurs</p> <p>Performance. distance</p>	<p>Maitrise et apprentissage de nages codifiées</p> <p>Coordination et gestion des segments bras et jambes sous forme alternative et simultanée.</p> <p>Coordination et maîtrise des phases respiratoires.</p> <p>Prise en compte des repères visuels</p> <p>Performance mesurée</p> <p>Distance, temps, fréquence.</p>

OBJECTIFS	EQUILIBRE		
	Niveau débutant/débutant fort	Niveau moyen	Niveau perf (10-13ans)
<b>Critères de progression</b>	<p>Petit bain</p> <p>Gestion de l'équilibre à la verticale En position statique.</p> <p>Idem dans les déplacements.</p> <p>Appréhender les notions de flottaison et de la poussée d'Archimède</p> <p>Appréhender les déséquilibres et gérer les appréhensions.</p> <p>Approche de l'équilibre horizontal et de ses formes diverses.</p>	<p>Petit bain et Grand bain</p> <p>Maitrise de l'équilibre ventral petit bain.</p> <p>Approche des notions de poussée d'Archimède en grande profondeur (flottaison), alliée aux formes d'équilibre ventrale et dorsale.</p>	<p>Grand bain</p> <p>Figure technique de l'étoile de mer ventrale et dorsale.</p> <p>Gestion du temps dans la position.</p> <p>Flottaison, équilibre, variantes et retournements</p>

OBJECTIFS	IMMERSION		
	Niveau débutant/débutant fort	Niveau moyen	Niveau perf (10-13ans)
<b>Critères de progression</b>	<p>Petit bain</p> <p>Immersion partielle et complète</p> <p>Avec des postures différentes.</p> <p>Recherches d'objets et passages dans différents matériels.</p> <p>Repérages visuels.</p> <p>Coordination de la respiration et de l'immersion</p>	<p>Petit bain</p> <p>Immersion complète</p> <p>Gestion de la respiration dans les phases inspiratoire, expiratoire en position statique et en déplacement.</p> <p>Objectifs ciblés</p> <p>Grand bain</p> <p>Immersion associée aux pertes d'appuis plantaires.</p> <p>Respiration et poumons ballast.</p> <p>Flottabilité.</p> <p>Recherche et appréhender la profondeur</p> <p>Immersion au travers d'actions test.</p>	<p>Grand bain</p> <p>Immersion dans la verticalité.</p> <p>Tête en bas et tête en haut.</p> <p>Figure et repérage.</p> <p>Coordination respiration, immersion.</p> <p>Actions déplacements, respiration immersion.</p> <p>Entrée dans l'eau et immersion.</p> <p>Initiation plongeon canard</p>

*Afin de favoriser la dimension ludique de l'apprentissage aquatique, il sera proposé un temps de réinvestissement des acquis pour le groupe, avant chaque période de vacances. Ce lieu se situera dans le petit bain et dans le grand bain.*

## DEROULEMENT DES SEANCES

Niveau : débutants/débutants forts *têtard* moyens *grenouilles* moyens confirmés (10-13 ans) *dauphins*

Jour : samedi

Horaires : 12h à 13h55 (débutants/débutants forts/moyens)  
13h à 13h55 (débutants/débutants forts/moyens)  
14h à 14h55 (débutants/débutants forts/moyens)  
15h à 15h55 (moyens/confirmés (10-13 ans))

Intervenants : Florence Gay, Tamara Bourny et Gilles Raussin

### ENTREE DANS L'EAU

<b>Objectifs pédagogiques des séances</b>	<b>Groupe des débutants/débutants forts:</b> Entrée progressive et sécuritaire petit bain pour les débutants Grand bain descente par les échelles pour les débutants forts, saut. <b>Groupe des moyens:</b> Entrée dans le grand bain par l'échelle et éducatif du saut, saut debout avec impulsion, <b>Groupe 10-13 ans moyens/confirmés:</b> Saut, plongeon et ses variantes.
<b>Moyens mis en place</b>	Explication, accompagnement, positionnement, correction en position terrestre. Connaissance et ressenti de ses appuis de son équilibre et de ses déséquilibres. Le travail se fait avec deux élèves en binôme et en groupe. Retour verbal sur les situations expérimentées et vécues. Observation, visualisation et orientation corporelle.

<b>Critères et outils d'évaluation</b>	Recherche de la profondeur sans appréhension, Gainage, tonicité, impulsion, détente, gestion corporelle de la phase de suspension. Rentrée appropriée dans l'élément, technique codifiée.
<b>Matériel utilisé</b>	Escalier par les marches, échelle petit bain et grand bain, muret, plot de départ, tapis plein et à trous, frites, perches, planches, pull boys etc....
<b>Consignes de sécurité</b>	<p>Gestion du groupe et des élèves individuellement.</p> <p>Travail en groupe.</p> <p>Situations pédagogiques expliquées et gérées individuellement.</p> <p>Anticipation du maître-nageur sur la notion de stress subie par l'élève en fonction de la situation.</p> <p>Position sécuritaire de l'élève afin d'appréhender les éléments techniques.</p> <p>Positionnement du corps afin d'éviter tous traumatismes musculaires</p> <p>Proposer les différents matériels en fonction de la situation pédagogique, Adapter par rapport à l'âge de l'enfant, de ses aptitudes, de ses réticences et de ses motivations.</p>
<b>DEPLACEMENT</b>	
<b>Objectifs pédagogiques des séances</b>	<p><b>Groupe Débutant/débutant fort :</b></p> <p>Alternance de mouvement bras et jambes en position verticale, avant et arrière, latérale dans le petit bain.</p> <p>Acquisition de mouvement de bras et de jambes position horizontale associée aux matériels de flottaison.</p> <p>Pour les débutants forts : Grand bain Appuis mural.</p> <p>Approche de la glissée.</p> <p><b>Groupe Moyen :</b></p> <p>Appuis mural et appuis aquatiques.</p> <p>Petit bain et grand bain : Mouvements alternatifs membres supérieurs et inférieurs, début de coordination et de nages codifiées.</p>

	<p>Déplacement en verticalité et en horizontalité Recherche de la glissée associée à l'horizontalité</p> <p><b>Groupe Perfectionnement:</b> Nages, recherche d'appuis performants et stabilisateurs, notions de temps, de distance et d'endurance. Recherche de la glissée en dynamique et dans un positionnement corporel adapté.</p>
<b>Moyens mis en place</b>	<p>Passage individuel et en groupe. Déplacements quantifiés. Recherche du ressenti des élèves Le parcours peut être proposé ou libre.</p>
<b>Outils et critères d'évaluation</b>	<p>Aisance dans les déplacements d'appuis au mur. Efficacité dans le cycle de la nage et dans la distance. Aisance dans le déplacement avec ou sans matériel. Vitesse des mouvements de propulsion et notion de distance. Efficacité et orientation des appuis dans l'eau.</p>
<b>Matériel utilisé</b>	<p>Planches, frites, ballons, perches, tapis, mur, pull boys, cônes.</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<p>Liées aux aptitudes des élèves et de leurs capacités. Liées aux profondeurs et aux distances proposées. Utilisation du mur, de la ligne, du matériel proposé ou des appuis plantaires solides.</p>

## EQUILIBRE

<p><b>Objectifs pédagogiques des séances</b></p>	<p><b>Groupe Débutant/débutant fort</b>            Ventral, (étoile de mer) vertical et dans les formes de déplacements petit bain</p> <p><b>Groupe Moyen</b>            Acquisition de la position verticale en sustentation, horizontalité ventrale, approche de l'équilibre dorsale petit bain et grand bain.</p> <p><b>Groupe perfectionnement</b>            Horizontalité verticalité            Gestion des points d'appuis            Relâchement et décontraction            Placement de la tête et de l'extrémité des membres            Conscience de la flottabilité            Repères visuels.</p>
	<p>Figures expliquées et représentées sur le plan terrestre.            Temps de réalisation de la situation de référence            Appuis visuels</p>
	<p>Auto évaluation et co évaluation.            Perception des phases d'appuis            De propulsion en surface            De la partie hors de l'eau et sous l'eau</p>
<p><b>Matériel utilisé</b></p>	<p>Frites, planches, cerceaux, tapis, perche.</p>
<p><b>Consignes de sécurité</b></p>	<p>Profondeur, maîtrise de la respiration, temps, distance d'éloignement des parties sécuritaires, matériels de flottaison murs, lignes, etc....</p>

## IMMERSION

<b>Objectifs pédagogiques des séances</b>	<p>Dans le petit et le grand bain :</p> <p>Recherche d'objets, passage dans les cerceaux, par les tapis, lors des entrées dans l'eau.</p> <p>Sur les déplacements et nages.</p> <p>Mise en place de la coordination respiratoire au travers de l'immersion.</p>
<b>Moyens mis en place</b>	<p>Organisation de parcours.</p> <p>Matériels mis en place et petits matériels à disposition selon les besoins et leurs souhaits.</p> <p>Exercices à réaliser.</p> <p>Observation sous-marine associée à la respiration.</p>
<b>Outils et critères d'évaluation</b>	<p>Positionnement du corps dans l'élément et de certaines parties fondamentales telles que de la tête.</p> <p>Recherche de la profondeur.</p> <p>Visualisation des objectifs.</p> <p>Acceptation de l'immersion</p> <p>Facilité à émerger et à s'immerger.</p>
<b>Matériel utilisé</b>	<p>Objets flottants, lestés, tapis, tour du bassin, mur, plots de départ</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<p>Gestion de la respiration buccale et nasale.</p> <p>Regard et orientation en fonction de la situation ou de l'exercice.</p> <p>Profondeur, temps d'immersion et coordination de la respiration.</p>

### Conclusion :

Le but du projet pédagogique est d'harmoniser les pratiques, d'identifier les niveaux en fonction des âges et aptitudes, d'optimiser les progressions avec l'objectif de réussite dans le plaisir de l'activité, de construire une pédagogie évolutive en fonction des éléments présents, du niveau des pratiquants et être responsable de sa démarche.