

Challenge de l'école de Natation



Triton Club Belleville



Le TRITON CLUB BELLEVILLE remet en place à partir de cette saison le

« CHALLENGE DE L'ÉCOLE DE NATATION »

Ce challenge de l'école de natation se déroule en 3 étapes tout au long de la saison :

- Dimanche 22 janvier 2023 de 13h30 à 16h30
- Dimanche 19 mars 2023 de 13h30 à 16h30
- Samedi 10 juin 2023 de 9h00 à 13h00

Les deux premières étapes s'adressent aux nageurs ayant validé le sauv'nage. La dernière étape s'adressera quand à elle à l'ensemble des enfants de l'école de natation du mercredi et samedi.

Ce Challenge est créé suite aux modifications entamées au niveau de l'ENF. Nous avons souhaité anticiper les changements que la Fédération a commencé à entreprendre depuis cette saison, en proposant un projet « école de natation », correspondant à nos attentes, nos besoins et dans l'objectif d'améliorer encore notre travail de formation dans les catégories jeunes.

Ce projet est le fruit d'une vision commune entre les éducateurs sur les étapes de formations du nageur, sur notre désir de faire découvrir aux plus jeunes mais également à leurs parents, le club et la compétition en natation.

Les trois objectifs du challenge.

Mieux
communiquer
sur notre
Formation

Optimiser le
suivi et la
détection

Proposer aux parents
d'accompagner leurs
enfants dans leurs
pratique sportive.

PRINCIPE DU CHALLENGE

Nous avons souhaité mettre en avant l'ensemble des composantes qui sont indispensables pour la pratique de la natation en compétition.

Les composantes techniques, les notions d'efforts, de vitesse, mais également avec les 3 étapes, les notions de constructions, de progression, d'assiduité et de projet.

Pratiquer une activité physique est un loisir, le sport demande cependant une certaine implication pour que l'on puisse y prendre du plaisir.

Notre premier adversaire dans le sport c'est nous même. Le choix de 3 étapes est fait afin de pouvoir avant toutes choses, mesurer notre propre évolution.

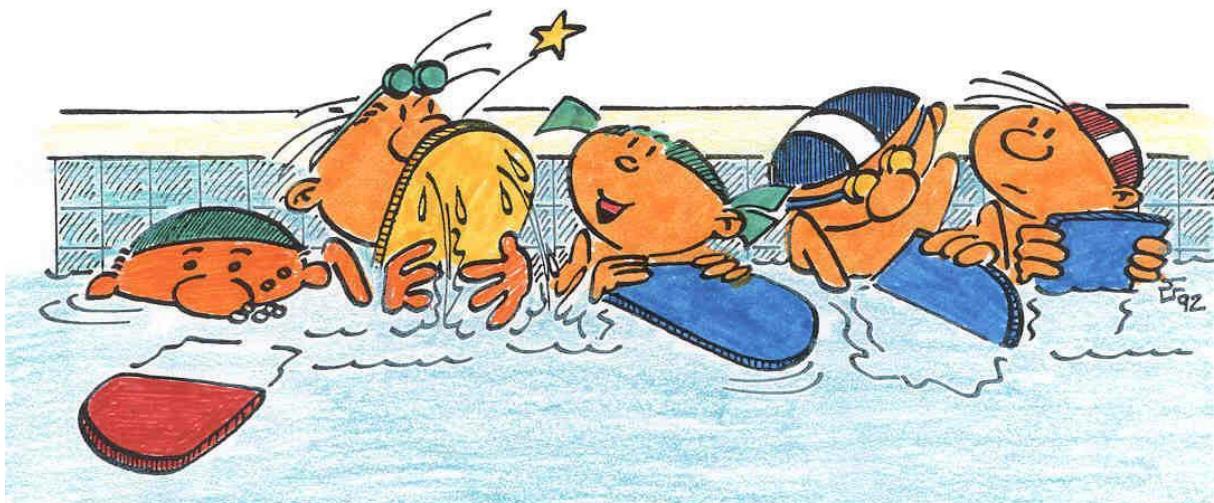
Bien sûr un classement par âge est réalisé, mais les performances du moment ne représentent en rien les qualités et les aptitudes pour être ou devenir un champion.

Chacun construira son parcours sportif à son rythme, avec ses propres qualités, avec ses propres difficultés et obstacles à surmonter.

Avec ce challenge, nous donnerons d'avantage d'importance à une participation assidue et régulière qu'à la réussite d'une épreuve.

La natation est un sport individuel, mais l'entraînement et le processus de formation reste sur des bases collectives.

L'émulation du collectif est mise au service de la construction individuelle et de l'épanouissement personnel.





Créé en 1973, agréé Jeunesse et Sport et affilié à la Fédération Française de Natation.

Notre club a à cœur de conserver les différents LABELS obtenus ces dernières années :

- Label école de natation française
- Label Club Développement
- Label Club Formateur

REGLEMENT DU CHALLENGE

Les catégories et récompenses:

En natation, les enfants sont classés par catégorie et par sexe. Pour le challenge, il y aura un classement fille et un classement garçon par année d'âge.

Chaque enfant participant au Challenge se verra récompensé à chaque étape pour sa performance individuelle.

- Pour une première participation : Une médaille de bronze
- Pour une deuxième participation : Une médaille d'argent
- Pour une troisième participation : Une médaille d'or
- Sur chaque étape les trois premiers par année d'âge et par sexe seront récompensés
- Lors de la troisième et dernière étape, une coupe récompensera la performance sportive des trois premiers sur l'ensemble des trois étapes du challenge, par année d'âge et par sexe

Exemple : Si je participe pour la première fois au challenge n°2, je recevrai une médaille de bronze.

Règles de participation :

Tous les enfants titulaires du Sauv'nage recevront une convocation pour participer au challenge de l'école de natation.

Chacun pourra choisir de participer ou non à ce challenge.

La participation à une étape n'oblige pas la présence aux autres. Au même titre que l'absence à une étape, quel qu'elle soit, n'interdit pas aux enfants de participer aux autres étapes.



LES EPREUVES

➤ L'épreuve technique

Cette épreuve devra permettre aux enfants de s'approprier les notions techniques travaillées lors des séances : Agir dans le milieu aquatique pour se déplacer tout en respectant les contraintes imposées par la réglementation des nages.

➤ Les parties appelées non nagées

Les parties non nagées se composent de :

- Un départ : il peut se faire du plot ou dans l'eau.
- Une coulée : Etre capable de placer son corps (en position de flèche) pour conserver la vitesse acquise lors du départ.
- Un virage : L'objectif du virage est de faire un demi-tour rapide tout en respectant la réglementation des nages.

Ces parties sont très importantes dans l'acquisition des compétences nécessaires à la compétition en natation. Le nageur retrouvera ces parties tout au long de sa carrière de nageur. Il aura donc la possibilité lors des 3 étapes d'améliorer sa meilleure performance.

➤ La vitesse

La vitesse est l'un des critères essentiels en natation.

Pour cela il met en place des compétences techniques qui lui permettent de se déplacer le plus rapidement possible.

1^{ère} étape le 22 janvier 2023 :

➤ Les parties non nagées : *La coulée passive*

Consignes : Partir du bord (soit dans l'eau, soit en plongeant) pour réaliser une coulée passive (sans le moindre mouvement de jambes ou de bras) la plus longue possible.

Un coefficient sera mis en place en fonction de la difficulté de départ (X1 pour un départ dans l'eau, X1.5 pour un départ en plongeant du bord et X2 pour un départ plongé du plot).

La distance est mesurée : la mesure sera prise entre le point de départ (au niveau de l'eau) jusqu'au point d'arrêt ou de début de propulsion.

L'objectif étant de réaliser la plus grande distance possible sans effort, seule la distance avec le coefficient mesurée rentrera en compte dans le classement.

➤ Les épreuves techniques : *Un 25 mètres ventral et un 25 mètres dorsal*

Pour ces épreuves un coefficient est attribué en fonction du degré de difficulté choisi

- Coefficient x 1 : je réalise la longueur en me déplaçant uniquement avec les jambes
- Coefficient x 2 : Dans la position demandé je réalise la longueur avec l'action des jambes et des bras.
- Coefficient x 4 : Je réalise la distance dans une nage codifiée, dos ou crawl, gardant une position alignée et en maîtrisant les contraintes respiratoires.



Le 25 m ventral.

Une attention particulière sera portée sur :

- Le placement du corps et de la tête
- La respiration rapide
- Le battement

Le 25 m dorsal.

Une attention particulière sera portée sur :

- Le placement de la tête
- Le battement
- L'alignement et le gainage du corps

> L'épreuve de vitesse

- o *Un 25 m nage libre* sera réalisé sur chaque étape. L'objectif étant d'observer les progrès réalisé sur le 25 mètres chronométré. Ce temps pourra servir de repère pour les années suivantes.

2ème étape le 19 mars 2023 :

> Les parties non nagées : *La coulée passive*

Consignes : Partir du bord (soit dans l'eau, soit en plongeant) pour réaliser une coulée passive (sans le moindre mouvement de jambes ou de bras) la plus longue possible. Un coefficient sera mis en place en fonction de la difficulté de départ (1 pour un départ dans l'eau, 1.5 pour un départ en plongeant du bord et 2 pour un départ plongé du plot).

La distance est mesurée : la mesure sera prise entre le point de départ (au niveau de l'eau) jusqu'au point de redressement ou de reprise de la propulsion.

L'objectif étant de réaliser la plus grande distance possible sans effort, seul la distance mesurée rentrera en compte dans le classement.

> Les épreuves techniques : *Un 50 mètres 2 nages*

Pour ces épreuves un coefficient est attribué en fonction du degré de difficulté choisi

- Coefficient x 1 : je réalise 25 ventral et 25 dorsal en déplacement jambes
- Coefficient x 2 : Je réalise 25 en position ventrale et 25 dos avec les bras.
- Coefficient x 4 : Je réalise 25 crawl et 25 dos.

Une attention particulière sera portée sur :

- Le placement de la tête
- Respiration rapide
- Le placement du corps
- Amplitude et continuité des mouvements
- Le battement





➤ L'épreuve de vitesse

Un 25 m nage libre sera réalisé sur chaque étape. L'objectif étant d'observer les progrès réalisés sur le 25 mètres chronométré. Ce temps servira de repère pour les années suivantes.

3^{ème} étape le 10 juin 2022 :

► Les parties non nageées : *La coulée passive*

Consignes : Partir du bord (soit dans l'eau, soit en plongeant) pour réaliser une coulée passive (sans le moindre mouvement de jambes ou de bras) la plus longue possible. Un coefficient sera mis en place en fonction de la difficulté de départ (1 pour un départ dans l'eau, 1.5 pour un départ en plongeant du bord et 2 pour un départ plongé du plot).

La distance est mesurée : la mesure sera prise entre le point de départ (au niveau de l'eau) jusqu'au point de redressement ou de reprise de la propulsion.

L'objectif étant de réaliser la plus grande distance possible sans effort, seul la distance mesurée rentrera en compte dans le classement.

► Les épreuves techniques : *Le 25 m Brasse.*

Pour cette épreuve un coefficient est attribué en fonction du degré de difficulté choisi

- Coefficient x 1 : je réalise la longueur avec les bras en brasse et les jambes en battements
 - Coefficient x 2 : Je réalise la longueur avec les jambes en brasse avec ou sans planche.
 - Coefficient x 4 : Je réalise 25 brasses

Une attention particulière sera porté sur :

- Le mouvement simultané des jambes règlementaire
 - Le mouvement simultané des bras règlementaire
 - La coordination bras/jambes/respiration (une respiration chaque cycle)
 - Retour à la position flèche après chaque mouvement.

➤ L'épreuve de vitesse

- *Un 50 m avec 25m ventral et 25m dorsal. Ce temps pourra servir de repère pour les années suivantes.*

> Le parcours

Cette épreuve sera uniquement pour les enfants n'ayant pas encore validé le sauv'nage. L'objectif de ce parcours est que l'enfant puisse faire une démonstration devant sa famille de tout ce qu'il a appris cette saison et des progrès qu'il a réalisé.

A travers ce parcours, l'enfant aura des exercices de déplacement, un exercice d'immersion profonde et des exercices de flottaison.

Rôle des parents

> Accompagner son enfant

Il est important que les parents accompagnent leurs enfants dans une pratique sportive pour :

- les aider à définir leur projet et les encourager à les réaliser.
- Les accompagner pour aller aux entraînements ou en compétition.
- Devenir bénévoles ou officiels.

> Quelle place pouvons-nous avoir en étant parent ?

Votre enfant pratique son activité dans une association. Une association, même disposant de salariés, fonctionne avant tout sur le bénévolat.

Comment trouver sa place ?

- Les enfants ont déjà un entraîneur, il est important qu'il puisse travailler en toute confiance.
- Pour que les compétitions puissent se faire il y a besoin d'officiels. Lors du challenge des personnes seront présentes pour vous expliquer leurs rôles et missions. Vous pourrez vous exercer à cette fonction.
- Des évènements sont organisés par le club, ces organisations permettent d'optimiser le budget afin de préserver un coût de cotisation accessible pour tous. Ces manifestations demandent l'aide de bénévoles.
- Vous pouvez apporter également vos compétences professionnelles ou au contraire vous essayer à d'autres missions, au sein des différentes commissions du club (organisations, officiels, communication, recherche de partenaires...) ou encore prendre des responsabilités au sein du conseil d'administration.
- Étant bénévole, officiels



CALCUL DES POINTS DU CHALLENGE

> L'épreuve technique

Noms :

Prénoms :

Année :

Coefficient	25 m ventral	25 m dorsal	Sur 3 pts
X	Le placement du corps et de la tête	Le placement de la tête	
X	Respiration rapide	L'alignement et le gainage du corps	
X	Le battement	Le battement	
X	La continuité des mouvements.	La continuité des mouvements.	
X	L'amplitude des mouvements	L'amplitude des mouvements	
X			
TOTAL			

> Les épreuves d'endurance et de vitesse :

Les points sont distribués à la place.

1 ^{er}	2 ^{ème}	3 ^{ème}	4 ^{ème}	5 ^{ème}	6 ^{ème}	7 ^{ème}	21 ^{ème}	22 ^{ème}	28 ^{ème}	29 ^{ème}
30	28	27	26	25	24	23	9	8	2	1

> L'épreuve de la coulée :

La distance parcourue en mètres multipliée en fonction du coefficient.