

# **Projet pédagogique « Poisson vert » à « Poisson bleu »**

Ce document a pour but de présenter la démarche utilisée au sein de notre club de natation afin d'optimiser les progressions à travers les différents groupes de notre école de natation, de « Poisson vert » à « Poisson Bleu ». Cela reste bien entendu très théorique mais cela reflète les compétences enseignées dans chaque groupe.

L'école de natation regroupe l'ensemble des nageurs de CP à CM2. Néanmoins, l'école de natation peut se terminer avant le CM2 pour ceux et celles qui débutent précocement.

## Sommaire

Préambule	page 2
Niveau 1 : Poisson Vert	page 3
Niveau 2 : Poisson Rouge	page 4
Niveau 3 : Poisson Bleu	page 5
Calendrier des compétitions « Avenirs »	page 6

# Préambule :

## Une simple question demeure complexe...

Une question récurrente, combien de temps faut il pour apprendre à nager ? Je suis toujours dans l'incapacité de répondre à cette question. Que veut dire apprendre à nager ? Cette question n'est pas assez précise car l'objectif final n'est pas clair.

Si je vous demande combien de temps il faut pour apprendre à marcher pour l'être humain ? La grande majorité répondra 10 à 18 mois mais je ne suis pas d'accord avec cette réponse. En effet, au bout de cette période, un bébé va commencer à se mettre debout et gérer son équilibre fragile mais tout au long de l'enfance, la marche, à force de répétition, va s'améliorer et gagner en efficacité. De plus, tout au long de sa vie, l'athlète va tenter d'améliorer sa foulée pour obtenir le meilleur niveau d'expertise en course à pied.

Tout cela pour dire qu'apprendre à nager n'a pas de limite, nous pouvons toujours progresser en fonction de nos capacités physiques. Il y a par contre différentes étapes que nous pouvons identifier. Que ce soit pour une pratique en loisir ou s'orienter vers les compétitions, l'objectif doit rester le même à la base : être le moins résistant face à l'eau et être le plus efficace possible.

### **La catégorie F.F.N concernée par l'école de natation de septembre 2022 à juin 2023 :**

- Avenirs Filles 2012, 2013, 2014, 2015, 2016
- Avenirs Garçons 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016

# **Niveau 1 : Poisson Vert**

## Objectifs :

- Permettre aux nageurs d'obtenir l'autonomie nécessaire pour pratiquer ce sport de manière sécuritaire.
- Changer ses habitudes de terriens afin de pouvoir s'adapter au milieu aquatique
- Se déplacer facilement sur 50 mètres avec deux styles de nages maîtrisés
- Découvrir le plongeon

## Étapes de construction :

- 1) Immersion
- 2) Flottaison
- 3) Equilibre aquatique
- 4) Construction d'un corps efficace pour le déplacement dans l'eau
- 5) Plonger dans l'eau
- 6) Adaptation de la respiration aquatique sur petites distances
- 7) Coordination et mise en place des nages (dos crawlé et crawl)
- 8) Découverte du déplacement en jambe de brasse

## Test de fin de cycle Poisson Vert :

Etre capable de nager 50 mètres (25 crawl+25 dos crawlé) en moins de 2 minutes sans s'arrêter

Etre capable de plonger à genoux

Durant les cours proposés entre septembre et juin (périodes scolaires et vacances scolaires), l'objectif sera de remplir ces étapes pour évoluer vers le niveau supérieur. Il faudra porter le bonnet vert fourni par le club lors de ces entraînements.

Il n'y aura pas de compétitions officielles proposées pour ce groupe mais des rencontres internes au club pourront être proposées en décembre 2022 et juin 2023.

Lorsque les éducateurs estiment que l'enfant est prêt à passer au niveau au-dessus, vous en serez informés. Il faudra remettre le bonnet vert et un bonnet rouge vous sera remis.

## **Niveau 2 : Poisson Rouge**

### Objectifs :

- Rendre le plongeon le plus efficace possible en fonction de ses capacités
- Développer le schéma corporel
- Nager sur des plus longues distances avec 3 styles de nages
- Se déplacer sans arrêts sur 100 mètres

### Etapas de construction :

- 1) Plonger dans l'eau en améliorant l'efficacité
- 2) Adapter sa ventilation pour améliorer son endurance sur des moyennes distances
- 3) Renforcement de la posture du nageur
- 4) Coordinations et mise en place des nages : améliorations crawl et dos crawlé ainsi que découverte de la brasse
- 5) Petite découverte du milieu de la compétition (procédures départ, motifs de disqualifications etc...).

### Test de fin de cycle Poisson Rouge :

Etre capable de nager 100 mètres dans une nage codifiée crawl ou dos crawlé avec un départ plongé sans arrêts

Etre capable de plonger debout et maintenir un corps solide pendant 7 mètres

Etre capable de réaliser un 25 mètres en crawl, dos crawlé et brasse en respectant la réglementation FFN

Durant les cours proposés entre septembre et juin (périodes scolaires et vacances scolaires), l'objectif sera de remplir ces étapes pour évoluer vers le niveau supérieur. Il faudra porter le bonnet rouge fourni par le club lors de ces entraînements.

Des compétitions officielles ne sont pas obligatoires. Elles pourront être proposées à partir du mois d'Avril 2023 si le niveau du nageur le permet. Cela nécessitera un accord entre parents, enfants et éducateurs. Il est conseillé de participer aux rencontres internes du club de décembre 2022 et juin 2023 afin de découvrir l'environnement de la compétition et s'intégrer à la dynamique du club.

Lorsque les éducateurs estiment que l'enfant est prêt à passer au niveau au-dessus, vous en serez informés. Il faudra remettre le bonnet rouge et un bonnet bleu vous sera remis.

## **Niveau 3: Poisson Bleu**

### Objectifs :

- Adapter la ventilation pour plus longues distances
- Connaissance des 4 nages
- Améliorer la finesse des coordinations en crawl, dos crawlé et brasse
- Apprentissage du papillon

### Etapas de construction :

- 1) Adapter sa ventilation pour améliorer son endurance sur des longues distances
- 2) Améliorer le renforcement de la posture du nageur en fonction des capacités
- 3) Maîtrise technique des 4 nages
- 4) Améliorer l'endurance sur le crawl et dos crawlé
- 5) Découverte du milieu de la compétition (procédures départ, motifs de disqualifications etc...).

### Test de fin de cycle poisson bleu :

Etre capable de nager 100 mètres crawl avec un départ plongé en moins de 2'30"00

Etre capable de réaliser un 25 mètres dans les 4 styles de nages avec un départ plongé

Durant les cours proposés entre septembre et juin (périodes scolaires et vacances scolaires), l'objectif sera de remplir ces étapes pour évoluer vers le niveau supérieur. Il faudra porter le bonnet bleu fourni par le club lors de ces entraînements.

Les compétitions officielles ne sont pas obligatoires. Elles pourront être proposées à si le niveau du nageur le permet. Cela nécessitera un accord entre parents, enfants et éducateurs. Il est conseillé de participer aux rencontres internes du club de décembre 2022 et juin 2023 afin de découvrir l'environnement de la compétition et s'intégrer à la dynamique du club.

Lorsque les éducateurs estiment que l'enfant est prêt à passer en groupe Cotentin, vous en serez informés. Il faudra remettre le bonnet bleu et un bonnet club vous sera donné.

## Calendrier compétitions fédérales « Avenirs » » *(Fille 2012 et après/Garçon 2011 et après)*

Le choix de participation aux compétitions est à l'initiative de l'entraîneur et du bureau

