

PROJET PEDAGOGIQUE



ASSOCIATION
COUERON
NATATION



Préambule

Le présent projet a pour but d'organiser et de décrire le fonctionnement de l'école de natation française (ENF) au sein de l'Association Couëron Natation (ACN).

Ce document commence par une présentation générale de l'ENF, en reprenant les textes de la Fédération Française de Natation (FFN), puis, il décrit comment l'ENF est organisée au sein de l'Association Couëron Natation.

Vous y trouverez également quelques ressources pédagogiques sur l'apprentissage de la natation.

SOMMAIRE

I/.	Règlement ENF de la FFN	4
II/.	Organisation des créneaux de l'ENF à L'ACN	6
III/.	Le Savoir-Nager en Sécurité	7
IV/.	Les groupes Avenirs perfectionnement	11
V/.	Le groupe Avenirs compétition	12
VI/.	Ressources pédagogiques	13

I/. Règlement ENF de la FFN

extraits principaux

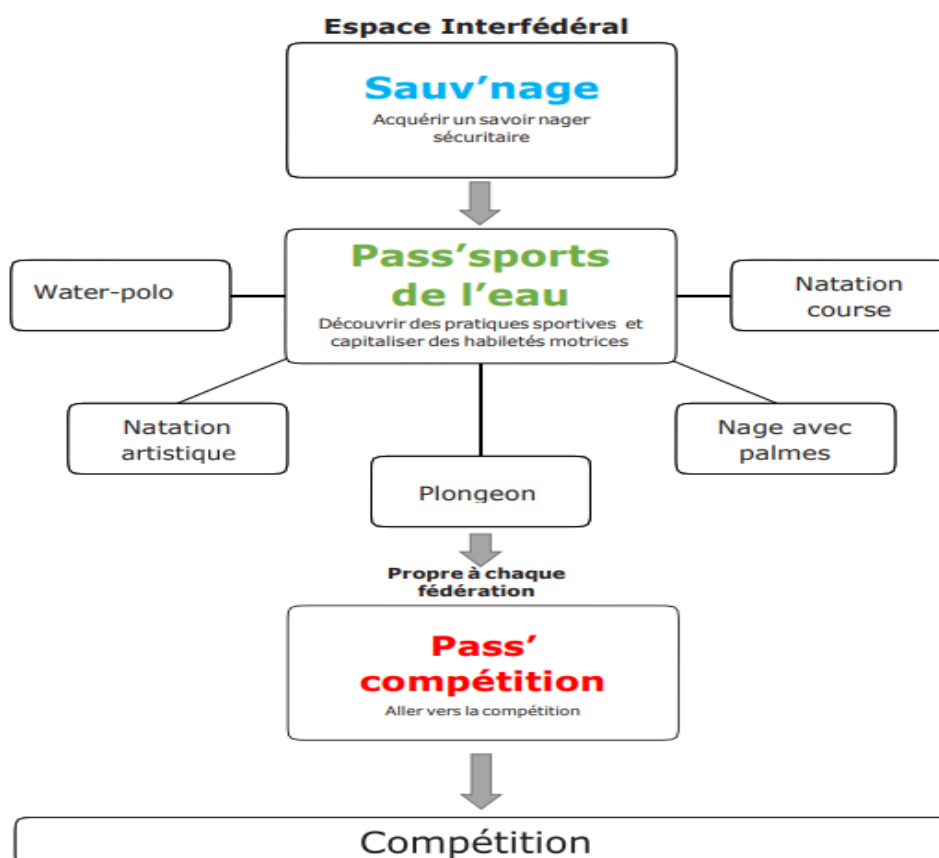
A) L'École de Natation Française

Les Fédérations ayant la Natation en partage sont confrontées aux mêmes problématiques : les équipements, l'encadrement et l'organisation des pratiques, enfin l'accessibilité pour tous ; notamment aux personnes en situation de handicap. Concernant l'organisation des pratiques, les enjeux consistent à placer la Natation au service de la construction du nageur et des clubs. L'idée est de donner à l'École de Natation Française (ENF) tout son sens. Une école dans le sens de l'éducation et une école dans le sens de la formation. Pour répondre à ces problématiques, la Fédération Française de Natation s'est associée à 17 autres fédérations olympiques, affinitaires, scolaires et groupements d'employeurs pour former le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA).

Partant du constat que des personnes déclarées comme sachant nager se noient et que chaque fédération ou institution a sa propre définition du savoir nager concernant les mêmes enfants, le CIAA a créé le test du **Sauv'nage**. Ce test est commun d'une institution à l'autre, il inclut des situations demandant une adaptation et il vérifie l'acquisition de fondamentaux. La deuxième étape de formation du nageur, **le Pass'sports de l'eau**, est basée sur le développement des habiletés motrices dans le cadre de l'apprentissage du jeune enfant. Les neurosciences et l'étude du développement du cerveau (notamment Jean-Pierre Changeux et Alain Berthoz) montrent l'importance de la période située avant 9 ans dans le développement moteur de l'enfant.

La troisième étape, **le Pass'compétition**, permet au jeune pratiquant de valider l'assimilation de l'environnement dans lequel il va se confronter aux autres ainsi que l'acquisition de compétences techniques requises par la compétition. C'est dans ce contexte que la Fédération Française de Natation et le CIAA ont créé le concept de l'ENF.

B) Le concept de l'ENF



C) Les trois étapes de l'ENF

Le « Sauv'nage » - Garantir la sécurité des pratiquants. Cette première étape permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux.

Le « Pass'sports de l'eau » - Enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Cette seconde étape certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité.

Le « Pass'compétition », propre à chaque fédération. Cette troisième étape garantit à son titulaire la capacité de se confronter aux autres, connaissance de la règle et du contexte de la compétition, maîtrise de toutes les techniques lui permettant de se confronter à « armes égales ».

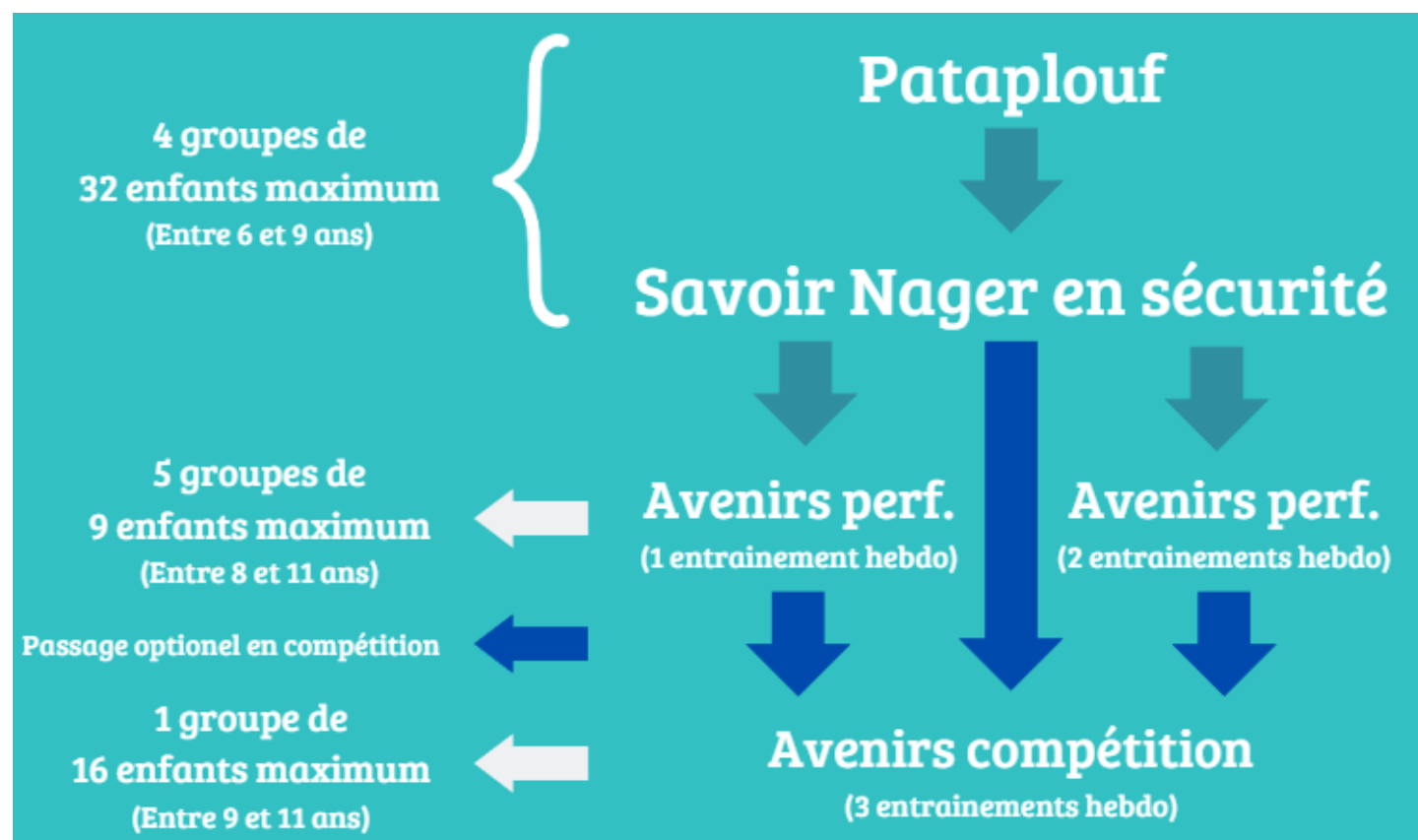
D) L'accès à la compétition

Depuis le 1er Janvier 2023, il n'est plus nécessaire d'être titulaire du Pass'Compétition pour participer aux compétitions. Tous les nageurs ont donc désormais accès à la compétition dès lors qu'ils sont licenciés à la FFN.

E) Choix de l'ACN pour l'ENF

La FFN a lancé en Septembre 2023 le nouveau **Savoir-Nager en Sécurité** remplaçant le Sauv'nage. Cette nouvelle réforme nous impose une refonte complète de notre école de natation.

Nouvelle organisation ENF saison 2023-2024 :



II/. Organisation des créneaux de l'ENF à L'ACN

A) Horaires des entraînements de l'ENF

- **Créneaux Pataplouf et Savoir-Nager en Sécurité :**
 - Le **mercredi** de 17h à 18h et de 18h à 19h. **Tout le bassin.**
 - Le **samedi** de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30. **Tout le bassin.**

- **Créneaux Avenirs perfectionnement :**
 - Le **mardi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **jeudi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **vendredi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **samedi** de 12h45 à 13h45 **Une ligne d'eau.**

- **Créneaux Avenirs compétition :**
 - Le **mardi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **jeudi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**
 - Le **vendredi** de 17h à 18h. **Deux lignes d'eau.**

B) Organisation de l'entrée dans la piscine pour les enfants et les parents/accompagnateurs :

Les enfants sont accueillis dans l'établissement à l'entrée par les encadrants qui les guident vers les vestiaires et sur le bord du bassin.

Les parents sont autorisés à entrer dans la piscine pour aider leurs enfants à se changer, en respectant l'attribution des vestiaires (pas de maman dans les vestiaires collectifs des garçons et pas de papa dans les vestiaires collectifs des filles).

Les parents ne sont pas autorisés à assister aux entraînements.

Certains créneaux "portes ouvertes" sur la saison permettront aux parents d'observer leurs enfants lors d'un entraînement. Les dates de ces entraînements seront communiquées au cours de la saison.


III/. Le Savoir Nager en Sécurité

A) Le test du Savoir-Nager en Sécurité

DESCRIPTIF DU TEST SAVOIR-NAGER EN SECURITE

Le « savoir-nager » en sécurité correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce, milieu naturel sécurisé).

Cette maîtrise du milieu aquatique permet d'accéder à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport, ou dans le cadre des enseignements d'éducation physique et sportive, aux enseignements obligatoires ou aux activités optionnelles.

	<p>Le déroulement du test d'évaluation du "Savoir-Nager" en Sécurité (SNS) est composé de deux parties :</p>
	<p>A/ Un parcours réalisé en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière 2) Se déplacer sur une distance de 3m50 en direction d'un obstacle 3) Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1m50 4) Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres 5) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance 6) Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale 7) Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres 8) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance 9) Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète 10) Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ 11) S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable <p>B/ Une vérification des connaissances et attitudes suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème 2) Connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé 3) Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée

B) Organisation des groupes Pataplouf et Savoir-Nager en Sécurité.

Chaque créneau accueille 32 enfants maximum.

Les enfants sont répartis selon 3 groupes de niveau :

- Le groupe **Petit Pataplouf**
- Le groupe **Grand Pataplouf**
- Le groupe **Savoir-Nager en Sécurité**

C) Répartition des enfants dans les groupes

a) Si l'enfant arrive à l'ACN cette année

L'enfant est testé en début d'année, sur des sessions prévues à cet effet : le premier mercredi ou le premier samedi de la saison.

A l'issue de ce test, les encadrants décident du groupe dans lequel l'enfant sera placé.

b) Si l'enfant était déjà présent l'année précédente

Il sera alors placé dans un groupe par les encadrants en fonction de ses progrès lors de l'année précédente.

c) Changement de groupe en cours d'année

Si un enfant progresse rapidement dans l'année, les encadrants peuvent décider de le changer de groupe.

Si tout un groupe réussit à atteindre ses objectifs avant la fin de l'année, les encadrants peuvent faire évoluer le groupe vers des objectifs plus ambitieux.

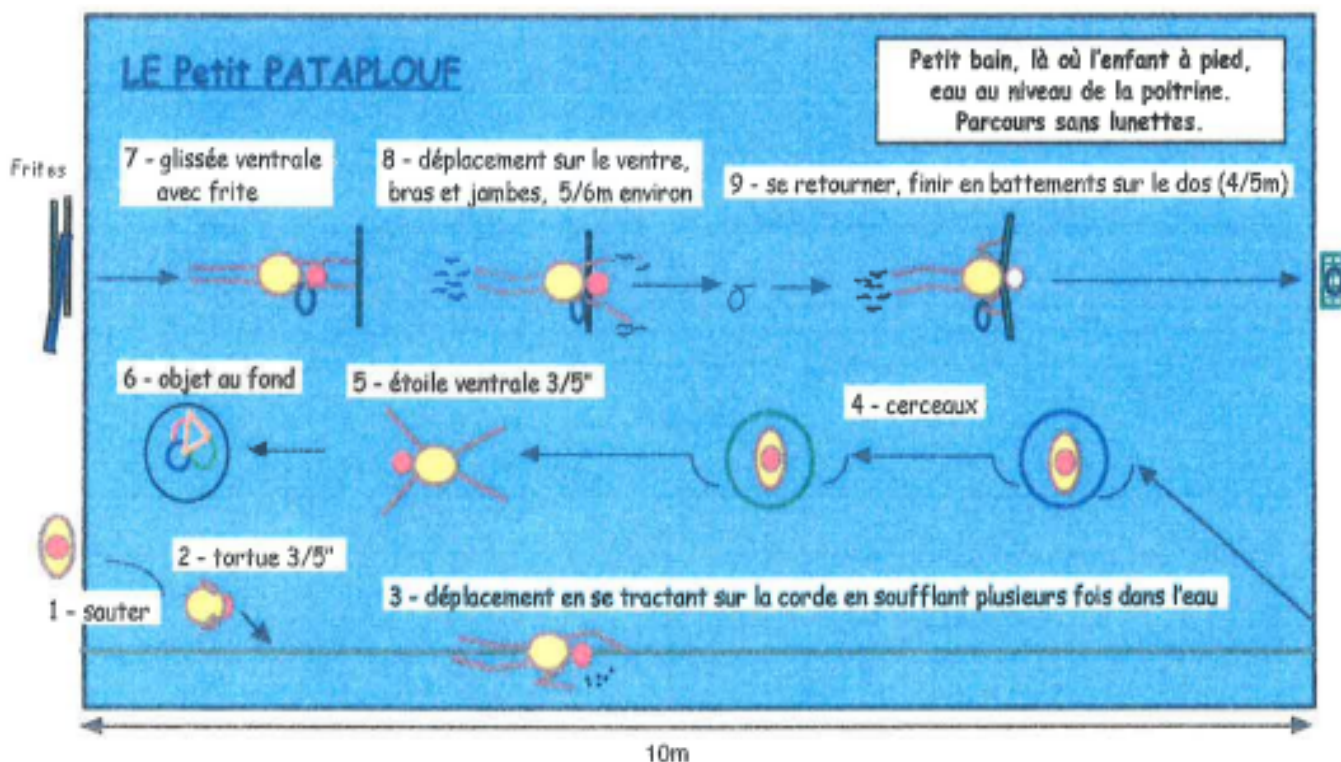
D) Groupe Petit Pataplouf

Le groupe Petit Pataplouf (PP) accueille les enfants dans la découverte du milieu aquatique ou ayant des appréhensions vis-à-vis de ce milieu. Les objectifs avancés sur ce groupe sont donc **la découverte du milieu aquatique, la lutte contre les appréhensions du milieu aquatique et le passage du "marcheur" au "nageur"**.

Compétences développées :

- Le "Corps Flottant" : assimilation de la flottaison du corps chez l'enfant.
- Le "Corps Projectile" : position horizontale du corps permettant un déplacement à la surface de l'eau.
- Souffler, expulser son air dans l'eau.
- S'immerger complètement dans l'eau.
- Sauter dans l'eau sans peur.
- Ouvrir les yeux sous l'eau.

La validation et la délivrance du diplôme du **Petit Pataplouf** (diplôme interne à l'ACN), passe par la réussite d'un parcours de nage défini sur le schéma ci-dessous :



Attention : Ce diplôme n'a pas de valeur en dehors de l'ACN.

E) Le groupe Grand Pataplouf

Dans la continuité du Petit Pataplouf, Le groupe Grand Pataplouf (GP) accueille des enfants à l'aise dans l'eau (ayant validé les compétences développées lors du Petit Pataplouf) et sans appréhension du milieu. Les objectifs avancés sur ce groupe résident essentiellement dans la **consolidation de ces compétences**.

Compétences développées :

- Le "Corps Flottant" : assimilation de la flottaison du corps chez l'enfant.
- Le "Corps Projectile" : position horizontale du corps permettant un déplacement à la surface de l'eau.
- Le "Corps Propulseur" : développement de la propulsion dans l'eau sur le ventre et le dos.
- Aller au fond du bassin (à des profondeurs différentes)
- Respiration aquatique : respiration avec déplacement dans l'eau.
- Sauts variés dans l'eau.

De la même manière que pour le Petit Pataplouf, la validation et la délivrance du diplôme du **Grand Pataplouf** (diplôme interne à l'ACN) passe par l'évaluation des différentes compétences développées au sein d'un parcours présenté sur le schéma ci-dessous :



Attention : Ce diplôme n'a pas de valeur en dehors de l'ACN.

E) Le groupe Savoir-Nager en Sécurité

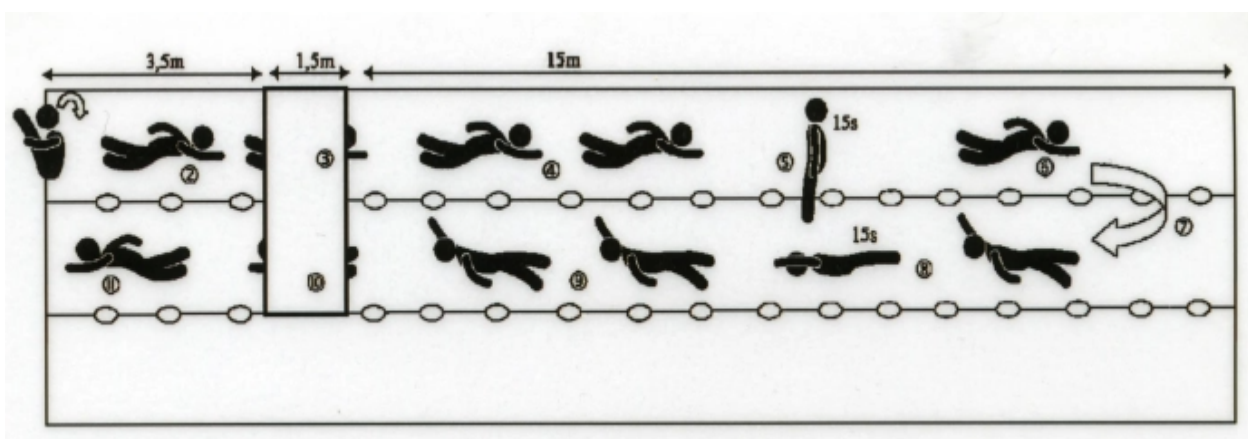
Le groupe **Savoir-Nager en Sécurité** accueille des enfants ayant validé les différentes compétences développées lors du Petit et Grand Pataplouf. Il est le premier groupe délivrant un diplôme officiel de l'ENF. Les objectifs avancés sur ce groupe répondent aux exigences de l'ENF concernant la mise en sécurité du nageur.

Le diplôme du **Savoir-Nager en Sécurité** nécessite la validation de certaines compétences au sein d'un parcours défini ci-dessous :

Compétences développées :

- Chute dans l'eau en arrière.
- Immersion et passage sous de longs obstacles.
- Déplacement ventral et dorsal sans reprise d'appuis au bord.
- Flottaison horizontale et verticale.

Schéma de l'épreuve du Savoir-Nager en Sécurité :



IV/. Les groupes Avenirs perfectionnement

A) Ancien Pass'sport de l'Eau et nouveaux groupes Avenirs perfectionnement

Comme défini au I.B., le Pass'sport de l'Eau s'inscrit comme l'étape suivante du nouveau **Savoir-Nager en Sécurité**. Cependant, depuis le 1er Janvier 2023, le Pass'sport de l'Eau a perdu de son intérêt en raison de la suppression de l'obligation du Pass'compétition pour participer aux compétitions.

L'Association Couëron Natation a donc fait le choix de le faire disparaître de sa formation, nous permettant ainsi de proposer un nouveau créneau Avenir perfectionnement. L'objectif étant de former plus rapidement nos nageurs à un apprentissage des différentes techniques de nage (Papillon, Dos, Brasse et Crawl) et de les confronter dès lors à la natation sportive s'ils le souhaitent.

B) Organisation des groupes Avenirs perfectionnement

Pour accéder à un groupe Avenir perfectionnement il faut au préalable avoir obtenu le Sauv'nage (anciens textes) ou le **Savoir-Nager en Sécurité** (cf II.E) (nouveaux textes) (sauf cas particulier).

Il y a 5 groupes Avenirs perfectionnement :

- Le groupe Avenir 1 : le mardi de 17h à 18h - 9 enfants maximum.
- Le groupe Avenir 2 : le jeudi de 17h à 18h - 9 enfants maximum.
- Le groupe Avenir 3A : le vendredi de 17h à 18h - 8 enfants maximum.
- Le groupe Avenir 3B : le vendredi de 17h à 18h - 8 enfants maximum.
- Le groupe Avenir 4 : Le samedi de 12h45 à 13h45 - 9 enfants maximum.

C) Objectif des groupes Avenirs perfectionnement

Les groupes Avenir 1, 2 et 4 disposent d'une séance par semaine. Ils ont pour objectif **l'apprentissage** et le **perfectionnement** des différentes nages (Papillon, Dos, Brasse et Crawl). Il s'agit d'apprendre les différentes techniques et règles relatives à chaque nage sans objectif compétitif.

Les groupes Avenir 3A et 3B disposent de deux entraînements par semaine. Ils calquent leurs objectifs sur ceux des groupes 1, 2 et 4 tout en y intégrant d'autres objectifs :

- L'apprentissage et la mise en pratique des règles compétitives de chaque nage.
- Le développement de la notion de vitesse chez le nageur.

Ce groupe permet aux nageurs de découvrir la compétition et d'éveiller d'éventuelles vocations. La compétition n'est cependant pas obligatoire pour ce groupe.

Les nageurs des groupes 3A et 3B doivent être présents sur leurs deux entraînements hebdomadaires.

VI. Le groupe Avenir Compétition

A) Organisation du groupe Avenir Compétition

L'accès au groupe Avenir Compétition nécessite la validation préalable du Sauv'nage (anciens textes) ou du **Savoir-Nager en Sécurité** (cf II.E) (nouveaux textes).

Le groupe Avenir compétition dispose de 3 entraînements par semaine :

- Le mardi de 17h à 18h
- Le jeudi de 17h à 18h
- Le vendredi de 17h à 18h

Chaque nageur est invité à nager sur les 3 créneaux hebdomadaires.

Deux lignes d'eau sont à disposition sur les créneaux du groupe Avenir compétition.

B) Objectifs du groupe Avenir Compétition

La catégorie Avenirs compétition regroupe les plus jeunes nageurs compétiteurs.

L'objectif est l'apprentissage et la maîtrise des 4 nages (Papillon, Dos, Brasse et Crawl).

- Maîtrise des 4 nages fédérales : apprendre à nager le plus vite possible sur une distance donnée dans une nage spécifique en respectant les règles fédérales
- Découverte de la compétition et confrontation entre nageurs
- Plusieurs rendez vous compétitifs sur la saison :
 - Compétitions départementales (ouvertes à tous les nageurs Avenirs)
 - Sélection départementale (selon classement fédéral)
 - Un rendez vous régional pour les avenir sélectionnés sur le département

VII. Ressources pédagogiques

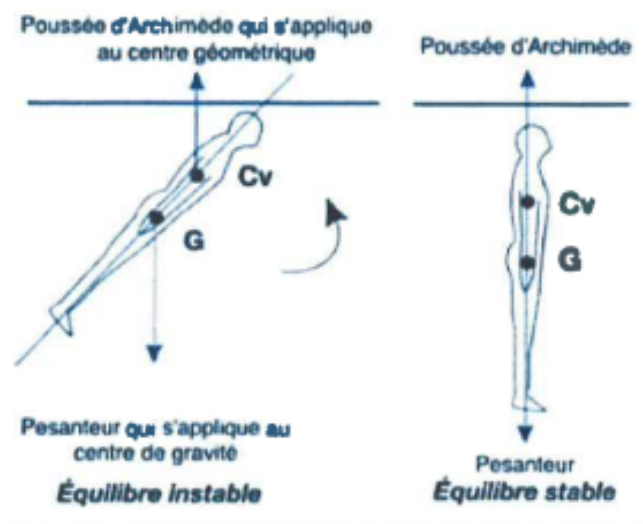
A) Principes fondamentaux de la natation

1) Principes mécaniques :

- **Force de la pesanteur** = s'exerce verticalement de haut en bas, considère que cette force est égale au poids du nageur
- **Poussée d'Archimède** = s'exerce verticalement de bas en haut, valeur égale à celle du poids du volume d'eau déplacée par le nageur

Le rapport des deux forces de sens opposé exprime la flottabilité

Couple de redressement = syndrome des jambes lourdes (sensation des jambes qui coulent, car cela résulte de la différence entre la répartition du poids du corps et la répartition de son volume)



- **Maître couple** = fait de rechercher la position d'un avancement le plus fluide, la recherche de moins de frottement possible



Diminuer le volume de résistance, passer à travers l'eau, offrir le minimum de résistance à l'eau.

2) Modification du terrien au nageur :

- **L'équilibre :**

- Du vertical à l'horizontal = **Flottaison**
- Recherche inconsciente de l'hydrodynamique lors des premiers déplacements = **Corps Projectile**
- Position du corps dans l'eau, compromis entre recherche de moindre résistance et production d'appuis = les **déséquilibres**
- Notions des équilibrations

- **La respiration :**

- Passe de l'innée par le nez à forcée par la bouche = **rythme inversé**
- Position nage ventrale, immersion tête, placement inspiration et expiration
- L'hypoxie n'est pas une solution
- Expiration possible dans l'eau
- Inspiration toujours aérienne

- **Les appuis :**

- Deviennent fuyant et non solides
- Début de résistances de l'eau = **Propulsion**
- Action musculaire constante pour la recherche de surface d'appuis
- Immersion totale des surfaces d'appuis pour se propulser
- Garder une vitesse constante de l'exécution des appuis, entretenir la vitesse
- Utilisation des parois comme appuis

- **Les déplacements :**

- Essentiellement par les bras (inverse du terrien)
- Propulsion
- Position horizontale
- Meilleure orientation propulsive par les bras que les jambes
- Après un déplacement propulsif, recherche de moins de frottement pour le retour des membres

B) Construction du nageur selon les principes fondamentaux de la natation

1) Bases :

- **Corps flottant** = flottaison

Rapport des deux forces opposées (pesanteur et Archimède), permet la flottabilité

- **Corps projectile** = indéformable, passer à travers l'eau

Corps indéformable qui crée le moins de résistance / frottement possible à l'avancement, passer à travers l'eau

- **Corps propulseur** = appuis, déplacement

Corps qui se déplace à l'aide d'appuis fuyant afin d'acquérir de la vitesse

- **Ventilation** = respiration

Rythme inversé par rapport au terrien, respiration forcée par la bouche, inspiration brève et rapide

2) Perfectionnement :

- **Différents équilibres** = flottaison, sensation dans l'eau

- **Construction des différents appuis** = orientation, direction, sensation dans l'eau

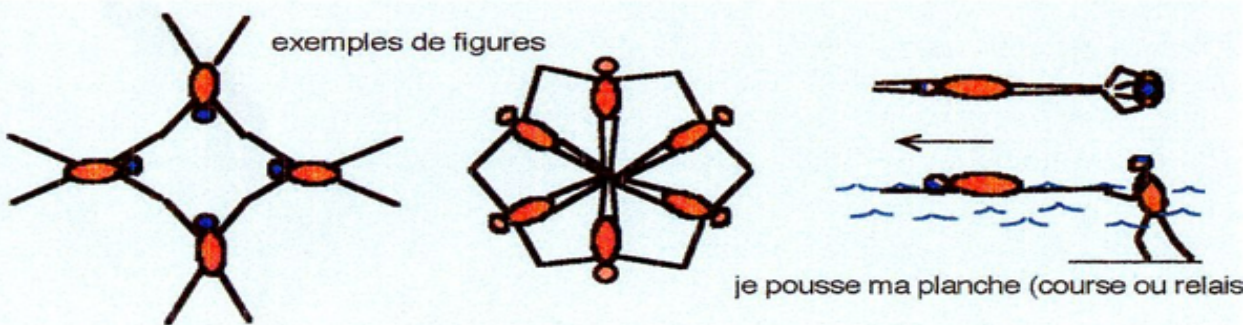
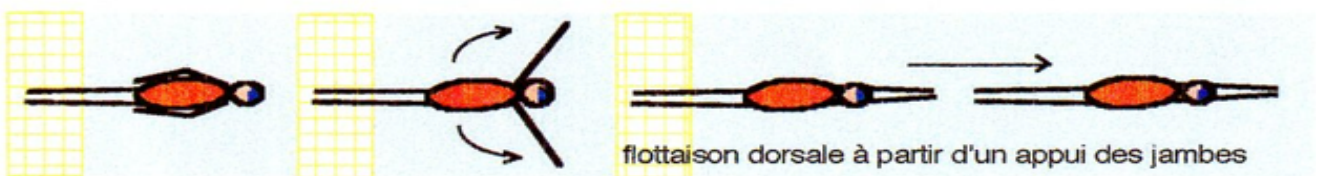
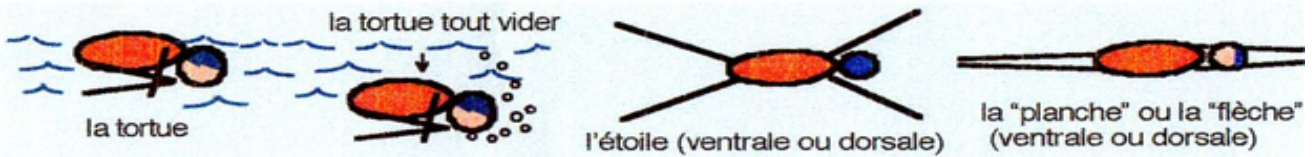
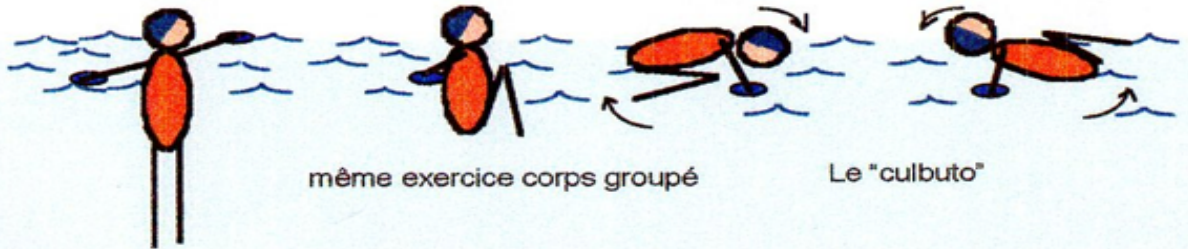
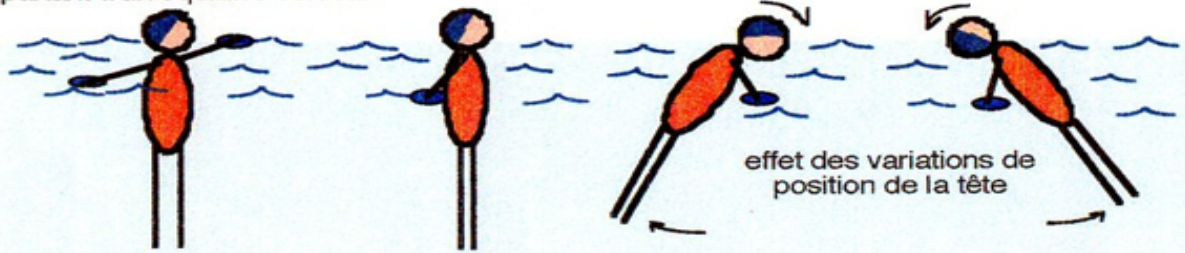
- **Exploration des profondeurs** = familiarisation, résistance

- **Entrée dans l'eau** = appréhension, impulsion

Equilibre et Flottaison :

LA FLOTTAISON ET LES EQUILIBRES AQUATIQUES

en partant d'un équilibre vertical



LES CARACTERISTIQUES DES 6/10 ANS

L'enfant n'est pas un adulte miniature, il a ses caractéristiques et son univers propre.

L'enfant est en "construction" :

Construction physique. Il construit son corps, à cet âge là, avant la puberté :

- il acquiert et développe des sensations nouvelles.
- il acquiert et développe sa motricité.
- mais son corps se transformera vraiment plus tard, à la puberté : transformation osseuse, musculaire, physiologique.

L'éducateur doit donc être attentif à plusieurs points :

- la période de 6 à 10 ans est la plus favorable au développement sensoriel et au développement moteur.
- L'éducateur aura donc à proposer à l'enfant une grande variété de situations pour lui permettre d'acquérir un répertoire sensoriel riche et un bagage moteur varié.
- Il sera important d'amener l'enfant à expérimenter des situations nouvelles, à analyser ses sensations, à analyser ses mouvements dans l'espace (aérien et aquatique), à se construire un schéma corporel stable et équilibré.
- il faudra veiller à lui proposer des séances "toniques", très variées, sans effort trop intense (pas de travail de type lactique) et pas d'effort de longue durée.

Construction psychique. il construit sa personnalité (du point de vue émotionnel, affectif, intellectuel).

On peut distinguer 2 périodes chez les 6/10ans :

6-7 ans une période "égocentrique" où l'enfant vit les situations sur un mode émotionnel, reste plutôt centré sur lui-même, et a un mode de raisonnement et une pensée très particuliers avec une vision plutôt globale et déformante du monde (très subjective).

Au cours de cette période, les réactions émotionnelles sont vives, peurs, larmes, dans des situations qui peuvent sembler insignifiantes pour l'adulte (mais qui sont vécues très intensément par l'enfant). L'enfant cherche à avoir une relation privilégiée avec l'adulte ; ses contacts avec les camarades sont encore marqués d'égoïsme et pas vraiment socialisés. Sa vision globalisante du monde ne lui permet pas encore d'analyser finement les situations. Il vit dans l'instant et son "horizon temporel" est très limité.

L'éducateur devra être attentif à porter attention à chacun, attentif à écouter l'enfant, à le prendre au sérieux, à valoriser ce qu'il fait, et à lui présenter les situations sur un mode imagé et ludique. Les objectifs qu'on lui propose sont généralement à très court terme.

7-10 ans, période d'évolution importante marquée par un meilleur contrôle émotionnel une socialisation qui va aller en s'accroissant, l'enfant ayant de plus en plus de relation avec ses camarades et devenant beaucoup moins dépendant de l'adulte. Sa pensée devient logique, mais avec une logique qui reste attachée au concret ; il a plus besoin de comprendre que de raisonner. Il est capable de se représenter mentalement les situations. Il est capable d'analyser.

Quelque soit la période, on voit qu'une pédagogie efficace est une pédagogie interactive qui laisse à l'enfant une part d'initiative, d'essais-erreurs, la verbalisation de ce qu'il expérimente, de ce qu'il ressent, de ce qu'il découvre. Les objectifs qu'on lui propose doivent être accessibles dans des délais pas trop longs (si c'est le cas, il faudra impérativement passer par des objectifs intermédiaires).

On est loin du modèle de "conditionnement" où l'on demande à l'enfant d'exécuter le bon geste, une fois pour toutes, sans qu'il puisse comprendre vraiment comment et pourquoi il le fait ("tais-toi et nage").