

PROGRAMME « AVENIR » 44

Le programme « AVENIR » est construit selon une progression étalée sur 3 étapes et 4 rencontres.

L'objectif est un travail intégrant les 4 disciplines de la natation et une initiation sauvetage (également la nage avec palmes lors de la 2^e étape), avec pour finalité, lors de la dernière étape, une réalisation spécifique de chaque discipline (un mini ballet en natation synchronisée, un 100m 4 nages en Natation de course, un jeu collectif en water-polo...).

La première étape reprend l'ancien programme « AVENIR » avec quelques adaptations (5 ateliers, plus une partie ludique). Les ateliers portant sur les 4 disciplines de la natation, constituent une préparation au Pass'sports de l'eau.

La 2^e étape (avec 2 rencontres à deux semaines d'intervalle), propose à tous les enfants le « Passeport de l'eau E.N.F. ». Première rencontre : Pass'sports Natation de course, Nage avec palmes, Plongeon, suivis, d'une partie ludique (jeu, relais...). Deuxième rencontre, quinze jours plus tard : Pass'sports water-polo, et Natation synchronisée. Partie ludique après les Pass'sports.

Pour la 3^e étape : des ateliers (ballet de natation synchronisée, plongeurs, sauvetage), le « Pass'compétition », et un jeu water-polo.

Les Rencontres "Avenir" sont réservées aux nageuses et nageurs nés en 2000 et après, obligatoirement titulaire du Sauv'nage. Equipes mixtes de 6 nageurs (si possible 3 filles et 3 garçons, mais une répartition différente est tolérée), plus 1 remplaçant (qui participera à tous les ateliers). Une équipe constituée seulement de 5 nageurs pourra être classée. Des aménagements pourront être envisagés sur place, selon la composition des équipes.

2 équipes maximum par Club, et 2 juges par club, dont, au moins, un évaluateur ENF 2 pour les rencontres de la deuxième étape (Pass'sports de l'eau).



Première étape, Rencontre AVENIR 1 : dimanche 7 février 2010, après-midi, à Couëron.

13h45 : ouverture du bassin, convocation du Jury et des capitaines d'équipes.

14h : appel des équipes, démonstration du parcours des ateliers, échauffement.

14h45 : début des ateliers.

17h00 (environ) : goûter, résultats et récompenses, fin de la rencontre,

- Engagements à envoyer pour le 29 janvier 2010, montant : 7 euros par équipe, à Stéphanie CAZAL.
- Envoyer également la composition des équipes à Luc Ricordeau, par mail ricluc@wanadoo.fr. voir fichier joint

Programme de cette première étape : 2 parties.

A - Première partie : Les Ateliers (5 en tout).

Chaque exercice est noté de 0 à 3 points :

- 0 : l'exercice n'est pas fait.
- 1 : l'exercice est tenté mais pas vraiment réussi.
- 2 : l'exercice est réussi, mais pas parfaitement exécuté.
- 3 : l'exercice est réussi et parfaitement exécuté.

Pour chaque équipe, seules les 5 meilleures notes à chaque exercice sont comptabilisées.

1) Coulées - battements - 18 points.

- Départ dans l'eau, coulée ventrale, bras en avant, corps gainé, sur au moins 3m, puis traversée (10/12m environ) en battements crawl, bras devant, effectuer une vrille complète dans cette position pendant le parcours.
- Départ dans l'eau, coulée dorsale, bras en arrière, corps gainé, sur au moins 3m, en passant sous un tapis (tapis d'1 m de large), puis traversée en battements dos, bras étirés en arrière, effectuer une vrille complète dans cette position au milieu du parcours.

Chaque coulée sur 3 points, chaque série de battements sur 3 points, chaque vrille sur 3 points.

2) Natation synchronisée. 18 points

Godilles - position « tonneau » (on peut utiliser un pull-buoy au niveau des jambes).

- Godille dorsale par la tête sur 5/6m environ.
- Position groupée (« tonneau »), 1 tour sur soi dans cette position (ou demi-tour selon configuration du bassin).
- Rallonger les jambes et retour en godille dorsale par les pieds (au moins 3m).

Déplacement en position costale - culbute avant.

Déplacement en battements, en position costale (1 bras allongé l'autre le long du corps), à droite puis à gauche, sur 7/8m environ, 1/4 de vrille (pour passer en ventral), roulade avant complète.

Godille par la tête sur 3 points, position « tonneau » sur 3 points, godille par les pieds sur 3 points. Déplacement costal à droite sur 3 points, changement de côté et déplacement à gauche sur 3 points. Roulade avant sur 3 points.

3) Crawl polo et tir sur cible. 18 points.

- Départ en petite profondeur, en dos crawlé, tête hors de l'eau, puis attraper un ballon lancé du bord, se retourner et effectuer un parcours en crawl polo avec le ballon,
- à environ 10m du départ, lancer le ballon à travers un cerceau suspendu au-dessus de l'eau, récupérer le ballon, et poursuivre le parcours en crawl polo.
- à 2 m du mur, tirer avec le ballon sur une cible (3 essais maximum).

Parcours crawl polo sur 3 points, lancer dans le cerceau sur 3 points, tir sur la cible sur 3 points (3 points au 1^{er} essai, 2 au 2^e...). Total sur 9 points, mais coefficient 2.

4) Deux parties dans l'atelier 4. Une partie « plongeon » (18 points), et une partie « sauvetage » (18 points). Les exercices de l'atelier 4 se font sans lunettes.

Partie Plongeon. 3 exercices

- chandelle avant groupée.
- chandelle arrière droite.
- chute avant (se laisser tomber en avant par la tête, en plongeon vertical).

3 points par saut, puis total multiplié par un coefficient 2.

Partie sauvetage. Elle s'enchaîne avec la chute avant.

Après la chute avant :

- remonter à la surface et nager en nage ventrale jusqu'à 12m50,
- plongeon canard et passer dans un cerceau lesté au fond du bassin,
- récupérer 3 anneaux placés au fond, derrière le cerceau, remonter,
- finir le parcours sur le dos, en tenant d'une main les trois anneaux sur le ventre.

Plongeon Canard sur 3 points.

Passage dans cerceau et récupération des anneaux 3 points.

Retour sur le dos sur 3 points. Total sur 9, multiplié par un coefficient 2.

5) Plongeon du plot - parcours 25m crawl - culbute avant - 25m dos - 18 points.

Les exercices proposés sont ceux du Passeport de l'eau, mais ici, le niveau d'exigence doit être beaucoup plus souple.

- plongeon du plot, longue coulée, 25m crawl (respiration aquatique),
- culbute avant : au choix, soit 4/5m avant le mur, culbute complète, soit au mur (virage culbute), coulée dorsale.
- 25m dos crawlé.

Plongeon sur 3 points. Coulée sur 3 points. Parcours crawl sur 3 points. Culbute sur 3 points.

Coulée dorsale sur 3 points. Parcours Dos sur 3 points.

B - Deuxième partie : Partie ludique avec un ou deux jeux (relais sur parcours d'obstacles, par exemple).

Chaque jeu donne des points à chaque équipe selon un barème proposé sur place.

Les points de cette deuxième partie sont additionnés à ceux de la première pour établir le classement général des équipes.