

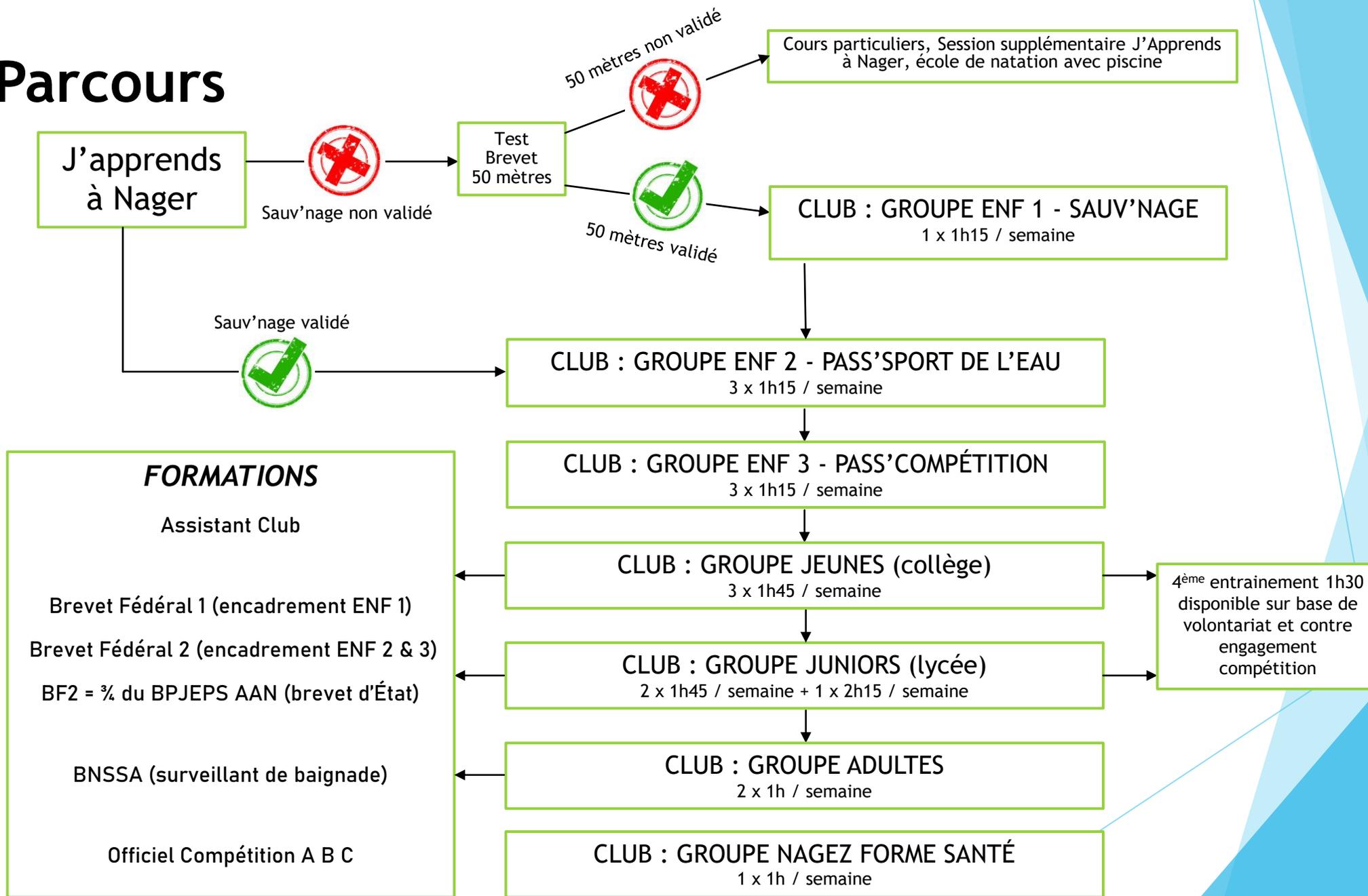


Cercle Nautique des Vauroux

Parcours du licencié 2020-2021



Parcours



« J'apprends à Nager »

- ▶ 10 séances gratuites ;
- ▶ Chaque séance entre 30 et 60 minutes ;
- ▶ Format 1 semaine 2 fois par jour **OU** 2 semaines 1 fois par jour;
- ▶ 6 à 12 ans ;
- ▶ Jusqu'à 15 enfants max (9 COVID) ;
- ▶ Objectifs : - avoir son Sauv'Nage ;
- s'inscrire à l'année dans un groupe du club ;

- ▶ En cas d'échec au test :

1

• Valorisation des acquis : Brevet de 25m ou 50m

2

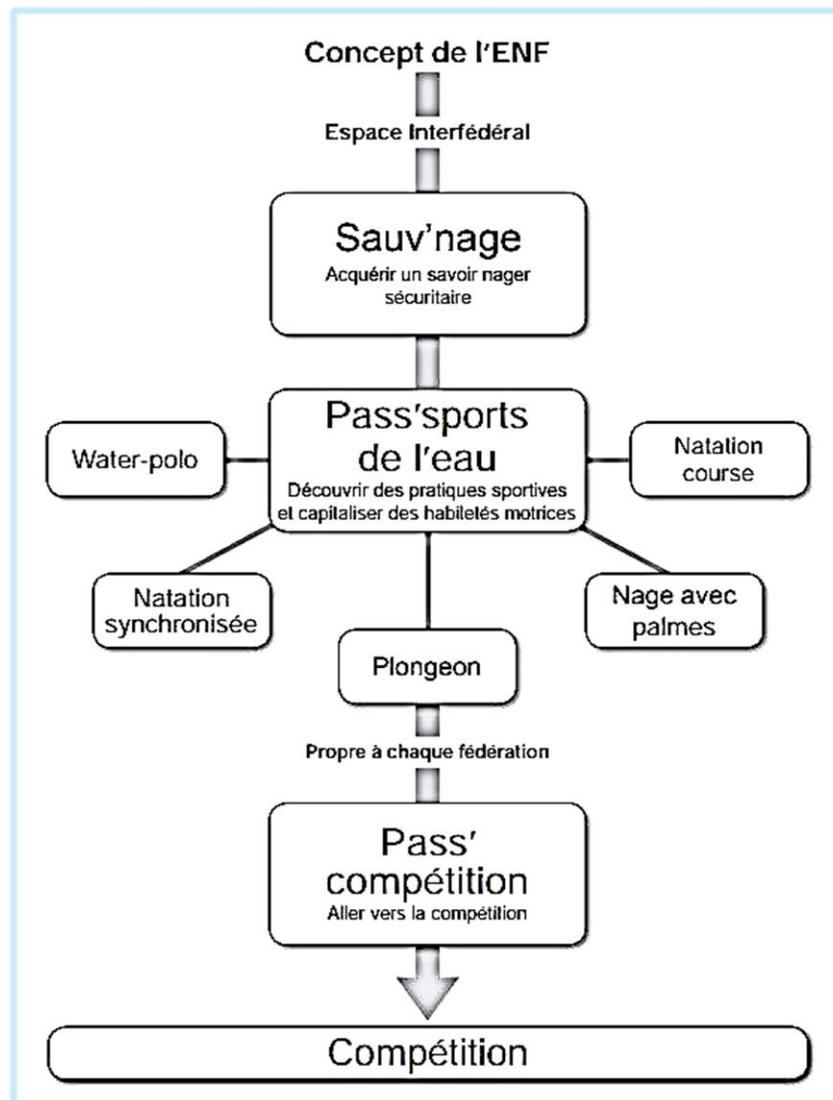
• Reprise de cours particuliers - Cours de piscine

3

• Autre session « j'apprends à nager »



Ecole de Natation Française



ENF 1 - Sauv'Nage



LE SAUV'NAGE

<i>Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans prise d'appui solide, sans lunettes.</i>			
TACHES	OBJECTIFS VISES	CONSIGNES "Être capable de ..."	CRITERES D'EVALUATION
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion. (*)
	Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.		
2	Flottaison ventrale	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Équilibre ventral, maintenu en surface et sur 5 secondes. (Épaules et bassin en surface)
	Réaliser une flottaison ventrale.		
3	Immersion orientée	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
	Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.		
4	Équilibre vertical	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes. (*) (Oreilles et bouche hors de l'eau)
	Se maintenir en position verticale.		
5	Enchaînement déplacements ventral et immersion	R ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m).	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle. (*)
	Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.	Passer sous chaque obstacle (ex : lignes d'eau). (3 à 4 espaces d'au moins 1,50 m)	
6	Flottaison dorsale	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu 5 secondes. (Épaules et bassin à la surface)
	Réaliser une flottaison dorsale.		
7	Déplacement dorsal	Nager sur le dos (entre 15m et 20m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
	Réaliser une propulsion dorsale.		
8	Exploration de la profondeur	A la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau, le lâcher, terminer le parcours en position dorsale.	Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge. (*)
	Enchaîner : - Une immersion, - Un déplacement vers le fond du bassin, - Une localisation et la saisie d'un objet, - Une remontée maîtrisée.		

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.

ENF 2 - Pass'Sport de l'Eau



Pass'sports de l'eau - WATER-POLO

Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien

Tailles du but : 2m de large et 70 cm de haut

Types de ballons pour les enfants de 12 ans et moins : MIKASA 6008 (norme FINA), EPSAN 3 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...)

Type de ballons pour les enfants de plus de 12 ans : MIKASA 6009 (norme FINA), EPSAN 4 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...)

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «Être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Lancer un ballon	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.	Le ballon est lancé à une main.	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.
	Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.			
2	Nager en crawl tête hors de l'eau	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Maintien de la tête hors de l'eau.	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.
	Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire.			
3	Changer de direction	Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle.		Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.
	Faire le tour d'un partenaire.			
4	Nager avec un ballon entre les bras	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon.	Maintien de la direction, ballon contrôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.
	Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire.			
5*	Changer de direction et tirer vite au but	Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt.	Changer de direction sans perdre le contrôle du ballon. Tir cadré.	Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien. Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.
	Contourner le 2ème partenaire et marquer un but.			
6	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir	Enchaîner deux actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Vitesse de reprise du déplacement après le tir. Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	La reprise du déplacement est quasi immédiate. Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.
	Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner.			
7	Appeler et recevoir un ballon	Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible.	Le joueur appelle la balle en levant le bras. Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur la main.	L'appel de balle est visible. Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.
	Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main.			
8	Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres	Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive et marquer un but.	Le ballon est au dessus du niveau de la tête. Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. Le joueur manifeste une intention affirmée de marquer un but et effectue un tir cadré.	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.
	Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.			

Pour les plus grands handicapés

(a) Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur. Un joker pourra permettre de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.

(b) Un ballon est fourni au 3ème partenaire qui le lance au joueur. La distance qui les sépare est d'environ 2 mètres.

ENF 2 - Pass'Sport de l'Eau

Pass'sports de l'eau - NATATION SYNCHRONISEE

Préambule : ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 7 tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elle, répartir les tâches sur 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur, ...).

Conditions entraînant l'élimination = distance parcourue inférieure à 15m - arrêt excésif durant l'exécution du parcours - appui sur le mur, au fond, ligne d'eau - une tâche non réalisée.

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «Être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Présentation hors de l'eau			
	Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale. (a)	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
2	Entrée à l'eau			
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition	Libre			
3	Rotation avant			
	Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	Identifier une position de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position de départ.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
Transition	Libre			
4	Elever un bras le plus haut possible			
	Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.
Transition	Libre			
5	Lever une jambe le plus haut possible			
	Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	Position dorsale en extension et proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.
Transition	Libre			
6	Déplacement dorsal par la tête			
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
Transition	Libre			
7	Saluer			
	Conclure le mini ballet par un salut.	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (épaules hors de l'eau)

Pour les plus grands handicapés

- (a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.
- (b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.
- (c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

ENF 2 - Pass'Sport de l'Eau

Pass'sports de l'eau - PLONGEON

Les tâches 1 à 4 sont enchaînées et sont réalisées dans un espace aménagé (bord de bassin, salle, ...).

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «Être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
Enchaînement	1 Présentation Effectuer une présentation de type gymnique.	Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Position "corrigée" (ventre rentré, tête droite, ...)	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.
	2 Impulsion verticale sur place Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière.	Élévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.
	3 Rotation avant Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle. (a)	Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex : tas de 3 à 4 planches de natation placé dans le sens de la largeur). Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains.	Impulsion. Enroulement de la nuque. Pose des mains pour rouler. Redressement sans appui des mains avec extension des bras dans le prolongement du corps.	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle, Redressement sans appui des mains au sol.
	4 Rotation longitudinale Effectuer un saut vertical avec vrille.	Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa réception par flexion des jambes.	Impulsion et vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
5	Impulsion verticale Réaliser une chandelle avant groupée.	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position.	Efficacité des cercles de bras. Hauteur de l'impulsion, groupé au sommet de la chandelle, main sur le tiers supérieure des tibias sans croiser les bras. Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.
6	Rotation avant Réaliser une rotation avant.	A partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une demi rotation ou plus et entrer en position groupée dans l'eau.	Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.	Réaliser une rotation très groupée.
7	Entrée dans l'eau par la tête Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	A partir d'une position assise, pieds dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le prolongement du corps, collés contre les oreilles, une main attrapant l'autre, paumes face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser, en s'allongeant, en direction du fond du bassin.	Bascule du corps vers l'avant. Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.
8	Rotation arrière Réaliser un dauphin arrière.	A partir d'une position de départ dans l'eau, mains sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras tendus vers l'arrière en attrapant ses mains.	Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.

Pour les plus grands handicapés

(a) Attention, la tête doit être bien rentrée. Nécessité d'utiliser d'un tapis.

ENF 2 - Pass'Sport de l'Eau

Pass'sports de l'eau - NAGE AVEC PALMES

50 mètres : 25 mètres battements - 25 mètres ondulations en bi palmes

Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et sans mouvement de bras.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «Être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ (a)	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. Alignement des segments. (respect du corps projectile). Corps en extension complète.. Déplacement en immersion sans action propulsive.	La tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.			
2	Coulée après le départ	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée. Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes alternatifs en fin de coulée.	
	Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.			
3	Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée.. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	
	Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.			
4	Virage culbute	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur. (b)	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps.Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.			
5	Coulée ventrale la plus longue possible	Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation buconasale par le vidage du tuba et des voies aériennes supérieures.	Retour à une position ventrale au terme de la poussée. Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète. En fin de coulée, le tuba est correctement vidé.	
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage, suivi du vidage du tuba.			
6	Retour en ondulations avec les bras devant	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulateurs continus des membres inférieurs.	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Continuité des ondulations. Arrivée en position ventrale.	
	Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.			

Pour les plus grands handicapés

(a) Le départ dans l'eau est autorisé.

(b) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur ou du matériel touche le mur

ENF 2 - Pass'Sport de l'Eau

Pass'sports de l'eau - NATATION COURSE

50 mètres : 25 mètres crawl - 25 mètres dos crawlé

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible.(a)	Extension complète du corps. Alignement des segments. (respect du corps projectile). Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.
	Entrer loin avec une grande vitesse.			
2	Coulée après le départ	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.(b)	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	
	Conservé le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.			
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl.(c)	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. Expiration dans l'eau. Passage alternatif aérien des bras. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.			
4	Virage culbute	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur.(d)	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.			
5	Coulée dorsale la plus longue possible	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale. (e)	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.			
6	Retour en dos crawlé	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes.(f)	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.
	Se déplacer en dos crawlé.			

Pour les plus grands handicapés

- (a) Le départ dans l'eau est autorisé.
- (b) Déplacement avec action propulsive autorisée
- (c) Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre
- (d) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur
- (e) Par des mouvements propulsifs possibles
- (f) Se déplacer sur le dos.

ENF 3 - Pass' Compétition

- ▶ Réussite de 5 épreuves individuelles sur 9
- ▶ Choisir minimum 2 25 mètres, 2 50 mètres , 1 100 mètres
- ▶ Validation sur 2 compétitions (3 engagements max / compétition)
- ▶ 25 mètres papillon
- ▶ 25 mètres dos
- ▶ 25 mètres brasse
- ▶ 25 mètres nage libre
- ▶ 50 mètres (25 papillon - 25 dos)
- ▶ 50 mètres (25 dos - 25 brasse)
- ▶ 50 mètres (25 brasse - 25 nage libre)
- ▶ 100 mètres nage libre
- ▶ 100 mètres 4 nages



ENF 3 - Pass Compétition

Pass'compétition - NATATION COURSE

100 mètres nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité, le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau. A l'arrivée le nageur demande son temps au chronométrateur.

Tâche	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES « faire ou de tendre vers »	CRITERES DE REUSSITE « réaliser le minimum exigé »
1	L'environnement de compétition	Me rendre à la chambre d'appel et de prendre ma fiche de course.	Le nageur se rend en chambre d'appel. A l'annonce de sa série il prend sa fiche de course et attend qu'on l'invite à se rendre sur la plage de départ.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.
	S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me positionner derrière ma ligne d'eau et de me préparer.	Le nageur se dirige vers la plage de départ jusqu'à sa ligne d'eau. Il donne sa fiche de course au Chronométrateur et se prépare.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper.
		M'avancer près du plot aux coups de sifflets brefs du Juge arbitre.	Le nageur se déshabille. Il avance près du plot et est attentif aux ordres du Juge arbitre.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur attend au pied du plot. Il est attentif aux ordres du Juge arbitre.
		Monter sur le plot au coup sifflet long du Juge arbitre.	Le nageur monte sur le plot. Il attend l'ordre de mise en place avant de prendre sa position de départ.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du Starter.
		Me mettre en position au signal "à vos marques".	Le nageur adopte une position de départ. Bien en équilibre sur ses appuis. Immobile, il est attentif au signal, prêt à s'élancer.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur ne provoque pas de faux départ.
2	Le départ plongé Réaliser un départ de compétition.	Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible.	Le nageur réalise un plongeon de compétition. Il cherche à aller le plus loin possible et le plus vite possible. Son corps est gainé et aligné à l'entrée dans l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur ne provoque pas de faux départ. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
3	Le papillon Parcourir 25 mètres en papillon.	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon.	Il projette son corps vers l'avant en prenant appui sur une grande masse d'eau. Il accélère son action propulsive jusqu'à l'extension complète des bras. La mobilisation de la tête et les modalités d'organisation de la ventilation sont des éléments déterminants quant à l'orientation de la trajectoire du corps. Le rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue le 25m en papillon Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées et continues des bras. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules, les retours vers l'avant sont simultanés et aériens. Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés. Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés.
4	Le virage papillon / dos Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.	Enchaîner le passage du papillon au dos en respectant la réglementation du virage.	Après avoir touché le mur à deux mains, le nageur se positionne rapidement sur le dos. Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement. Il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau en position dorsale. Il entretient sa vitesse de déplacement jusqu'à sa reprise de nage.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
5	Le dos crawlé Parcourir 25 mètres en dos crawlé.	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser.	La tête est fixée sur l'axe de déplacement. Les actions de bras sont continues les retours aériens rapides, les bras relâchés sont projetés vers le point d'entrée dans l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue le 25m en dos crawlé. Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal. Pendant tout le parcours, les actions de bras sont alternées et continues, avec un retour aérien. Le mouvement de jambes est alternatif.
6	Le virage dos / brasse Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.	Enchaîner le passage du dos à la brasse en respectant la réglementation du virage.	Après avoir touché le mur, le nageur se repousse rapidement du mur sur le ventre. Il effectue une coulée pour aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau. Il entretient sa vitesse par une action de bras qui se prolonge jusqu'aux cuisses, suivie d'une action de jambes. Pendant toute cette action le corps du nageur reste profilé.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale. Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion. La tête coupe au plus tard la surface de l'eau au moment de la phase la plus large de la seconde traction de bras.
7	La brasse Parcourir 25 mètres en brasse.	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.	L'engagement de la tête dans le sens du déplacement et la recherche d'un corps profilé favorise l'entretien de la vitesse. L'action de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont joints.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue 25m en brasse. Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. Les coudes sont dans l'eau. La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage. Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal. Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur.
8	Le virage brasse / crawl Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl.	Enchaîner le passage de la brasse au crawl en respectant la réglementation du virage.	A l'issue du parcours en brasse, le nageur se repousse rapidement du mur. Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement, il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible. Il entretient sa vitesse jusqu'à sa reprise de nage.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur à deux mains simultanément sur le ventre. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
9	Le crawl Parcourir 25 mètres en crawl.	Nager 25 m en crawl selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser.	La tête et le corps sont alignés sur un même axe. La ventilation s'organise selon les besoins en conservant un alignement de la tête. Une ventilation alternée (3TPs) sera le gage d'une capacité d'adaptation et d'un niveau d'organisation supérieur et recherché.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue le 25m en crawl la tête dans l'eau. Le nageur est en position ventrale. Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien.
10	L'arrivée et le chrono Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de sa performance.	De terminer le parcours en touchant le mur. Et de prendre connaissance du temps réalisé.	En fin de parcours en crawl, le nageur touche le mur de façon franche et le plus vite possible. Il demande son temps au Chronométrateur et est capable de le restituer à l'entraîneur. Il est attentif à ne pas gêner les autres participants, il attend leur arrivée avant de sortir de l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur. Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau. Il demande son temps au Chronométrateur.

Jeunes - Juniors

- ▶ Groupes ouverts aux compétiteurs ET non compétiteurs
- ▶ Compétitions départementales
- ▶ Compétitions régionales si qualifications
- ▶ Entraînement pendant les petites vacances scolaires
- ▶ Stage en extérieur
- ▶ Formations proposées
- ▶ 3 entraînements par semaine (possibilité d'en faire qu'un ou deux)
- ▶ 4^{ème} entraînement proposé sur volontariat des nageurs et contre engagement compétition



Adultes



- ▶ 2 x 1h par semaine
- ▶ Divisés en 2 groupes
- ▶ 1^{er} groupe avec l'expérience de l'entraînement, séance marquée sur tableau, possibilités de participer aux compétitions
- ▶ 2^{ème} groupe avec moins d'expérience, accompagnement sur toute la séance
- ▶ Repas convivial avant chaque vacances scolaires
- ▶ Formations proposées

Nagez Forme Santé



- ▶ Public atteint de pathologies chroniques
- ▶ Retrouver un capital santé
- ▶ Améliorer sa qualité de vie
- ▶ Prévention secondaire : accueil des personnes à risques d'apparition de maladies
- ▶ Prévention tertiaire : accompagnement et soutien des pratiquants, à la suite de leur programme d'éducation thérapeutique

Généralités

- ▶ Pour les groupes ayant plusieurs entraînements par semaine : privilégier des entraînements fixes (ex : je viens tous les lundis et vendredis)
- ▶ Changements dans les vestiaires individuels
- ▶ Carte d'accès pour entrer dans la piscine
- ▶ Echauffements à sec pour ENF - Jeunes - Juniors
- ▶ Sortie organisée en fin de saison et choisie par les licenciés
- ▶ Parents bénévoles

Tarifs inscriptions

▶ Ecole de Natation Française

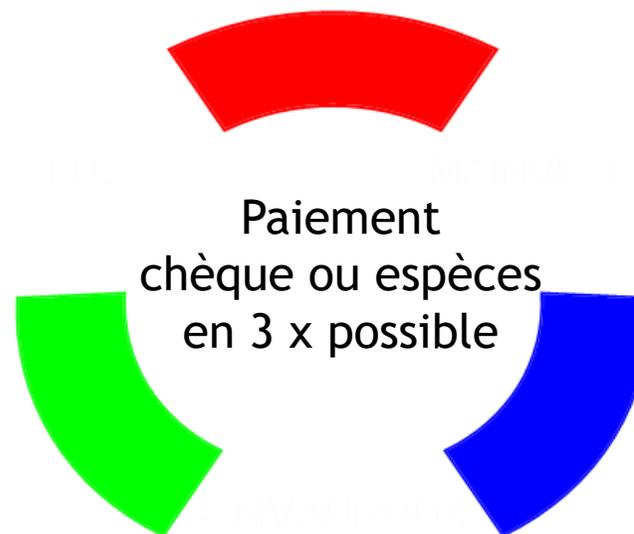
ENF 1 : 234,00 €

ENF 2 & 3 : - Dames 2011 et moins : 234,00 €
- Messieurs 2012 et moins : 234,00 €
- Dames 2010 et plus : 250,00 €
- Messieurs 2011 et plus : 250,00 €

▶ Natation Sportive - Avec Compétition : 260,00 €

▶ Natation pour tous - Sans Compétition : 230,00 €

▶ Nagez Forme Santé : 220,00€





cnvaoureux@orange.fr

<https://www.cnvaoureux.fr/>

Coach : 06 32 76 19 80

Présidente : 06 47 49 11 17