

Planification des cycles

Les cours se déroulent le samedi de 15h30 à 16h15.

En cas d'absence, aucune séance ne pourra être rattrapée.

1^{er} semestre : du samedi 11 septembre 2021 au samedi 29 janvier 2022

Les tests auront lieu le mercredi 8 septembre de 14h à 17h15

2^e semestre : du samedi 5 février au samedi 25 juin 2022

Les tests auront lieu le mercredi 2 février de 14h à 17h15

Dates 1 ^{er} semestre	Dates 2 ^e semestre	Thèmes des séances
Samedi 11 septembre	Samedi 5 février	Immersion
Samedi 18 septembre	Samedi 12 février	Immersion
Samedi 25 septembre	Samedi 12 mars	Immersion
Samedi 2 octobre	Samedi 19 mars	Entrée l'eau
Samedi 9 octobre	Samedi 26 mars	Entrée l'eau
Samedi 16 octobre	Samedi 2 avril	Entrée l'eau
Samedi 13 novembre	Samedi 9 avril	Propulsion
Samedi 20 novembre	Samedi 16 avril	Propulsion
Samedi 27 novembre	Samedi 14 mai	Propulsion
Samedi 4 décembre	Samedi 21 mai	Réponse des problèmes rencontrés
Samedi 11 décembre	Samedi 28 mai	Réponse des problèmes rencontrés
Samedi 8 janvier	Samedi 4 juin	Réponse des problèmes rencontrés
Samedi 15 janvier 2022	Samedi 11 juin	Préparations aux tests
Samedi 22 janvier	Samedi 18 juin	Préparations aux tests
Samedi 29 janvier	Samedi 25 juin	Tests

cole de natation

Piscine de Bagneux



Groupe des
Grenouilles



Vallée Sud
Grand Paris

valleesud.fr

Les principes fondamentaux de la natation

L'apprentissage de la natation reste un enjeu majeur de santé publique. Les dernières études de l'Institut National de Veille Sanitaire (INVS) démontrent que l'apprentissage de la natation est le meilleur moyen de lutter contre la noyade, notamment chez les enfants.

Passer d'un comportement de terrien à celui de nageur

	INFORMATION	RESPIRATION	QUILIBRE	PROPULSION
TERRIEN	Regarde vers l'avant	Expiration r flexe Inspiration forc e	Vertical	Par les jambes, les bras servent à maintenir l'équilibre
NAGEUR	Regarde vers le fond	Expiration forc e Inspiration r flexe	Horizontale	Par les bras, les jambes servent à équilibrer le corps

Les trois étapes de la construction du nageur



Corps flottant

- Accepter l'action de l'eau
- Accepter de nouveaux équilibres et de nouveaux équilibres
- Remonter passivement
- Abandonner les appuis solides
- Explorer la profondeur



Corps projectile

- Savoir s'aligner
- se rendre indéformable
- Créer une impulsion de départ
- Accepter les nouveaux équilibres



Corps propulseur

- Conserver un corps projectile en ajoutant une action propulsive des bras
- Augmenter son autonomie
- Coordonner l'action des bras et des jambes
- Assurer des échanges respiratoires

Les objectifs finaux

À la fin des 15 séances, les enfants devront être capable de :

THÈMES	ÊTRE CAPABLE DE
Entrée l'eau	Effectuer un saut dans l'eau
Immersion	Franchir une ligne d'eau
Équilibre	Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes puis réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes
Propulsion	Nager 20 mètres sur le ventre

Ce test sera réalisé dans le **grand bassin**.

Pour être **valid**, ce test doit être réalisé **sans lunettes, sans aide et sans reprise d'appuis**.

Pour aller plus loin :

- Se déplacer sur le ventre 25 m avec ou sans matériel
- Se déplacer sur le dos 25 m sans matériel

Comment y parvenir ?

➤ Les entrées l'eau

- Sauter dans l'eau et se laisser remonter
- Sauter dans l'eau en bouteille
- Plonger en gardant la vitesse croissante par l'action des bras et des jambes

➤ Les immersions

- Immersion complète et prolongée en soufflant dans l'eau par la bouche ou le nez
- Descendre en moyenne profondeur
- Descendre en grande profondeur en plongeon canard

➤ Les équilibres

- Flotter sans bouger
- Changer de direction, accepter les nouveaux équilibres

➤ La propulsion

- Être le plus allongé possible, se rendre indéformable
- Coordonner l'action des bras et des jambes
- Assurer les échanges respiratoires