



## Projet de club – PARIS 2024



## La philosophie de notre club :

Donner une formation aquatique d'excellence à l'ensemble de nos licenciés, leur permettant d'évoluer dans tous les types de pratiques, tant en loisirs qu'en scolaire ou en compétition.

Inculquer les valeurs de travail et combativité, tant que celles de plaisir et de respect.

Promouvoir le sport dans le bassin du Florival comme vecteur de communication et d'intégration

Inscrire sur le long terme la présence du club sur les championnats nationaux.

Permettre l'épanouissement de nos jeunes compétiteurs en leur donnant un enseignement de qualité leur permettant de se qualifier et de participer aux compétitions nationale aux côtés de l'élite des nageurs Français

S'inscrire comme le référent de l'accès au haut-niveau en centre Alsace

Promouvoir l'action bénévole au sein du club,

Maintenir une politique de formation forte en offrant la possibilité à nos compétiteurs de suivre des formations qualifiantes avec l'obtention de diplômes d'état et, ou, fédéraux permettant de transmettre au plus jeunes leur passion pour la natation

### L'Ecole de Natation via la Fédération Française de Natation (FFN) :

L'objectif général est de permettre à chacun d'atteindre le « Sauv'Nage » sécuritaire et codifié, c'est-à-dire de savoir se déplacer de manière autonome, sans matériel, dans toutes les dimensions du milieu aquatique, en variant actions motrices et les rythmes de nage, le plus longtemps possible.

Le projet prend donc en compte :

- La notion de sécurité aquatique pour tous
- La notion d'apprentissage de rythmes et de techniques différentes afin d'optimiser l'aisance aquatique, la réaction face à des situations variées, tant sportives que dans les situations de baignade.
- La notion d'apprentissage du Sauv'Nage vers les nages codifiées

Le but est de permettre à chaque enfant passant par notre école de l'eau de pouvoir, en fonction de ses capacités :

- Posséder systématiquement un bagage technique suffisant pour une pratique ludique en toute sécurité
- Posséder le bagage technique pour une pratique sportive non compétitive et pour envisager le passage d'examens, de diplômes, titres ou certifications contenant des épreuves de natation.
- Posséder le bagage technique requis pour une pratique compétitive de la natation au sein de notre section Natation course

# Evolution de l'apprentissage de la natation

Jardin aquatique

Ecole de natation  
4 / 8 ans

Détection  
pré-compétiteurs  
par MNS

## Activités du Cercle des Nageurs du Florival

Validation admission dans groupe pré-compétiteur  
par Coach CNF

Accès libre

**Pré-compétiteurs**  
7 / 8 ans  
PASS COMPETITIONS

**Dauphins**  
(Ecole primaire)  
6 ans

**Avenirs**  
Filles 8 / 10 ans  
Garçons 8 / 10 ans

**Requins**  
(Ecole primaire)  
7 à 10 ans  
Niveaux  
Citrons à Or

Validation de la branche / niveau du  
groupe compétition par l'entraîneur  
National & Régional Départemental



**Pré-Ados**  
(Collégiens)  
11 à 14 ans  
Niveaux  
Citrons à Or

**Pôle  
Compétition  
Natation  
courses**

**Benjamins**  
Filles 11 / 12 ans  
Garçons 11 / 12 ans

**Pré-Ados**  
(Collégiens)  
11 à 14 ans  
Niveau Or

**Pôle  
Natation  
sportive**

**Juniors**  
Filles 13 / 18 ans  
Garçons 13 / 18 ans

**Ados Swims**  
(Lycéens)  
15 à 18 ans  
Niveau Or

**Ados swims**  
(Lycéens)  
15 à 18 ans  
Niveaux  
Citrons à Or

**Seniors**  
Filles 19 / 23 ans  
Garçons 19 / 23 ans

**Seniors 1 ou 2**  
19 à 23 ans

**Masters 3**  
24 ans & +

**Masters 1 ou 2**  
24 ans & +

L'école de l'eau doit prendre en compte à la fois les obligations fédérales en termes de formation, passage du Sauv'Nage jusqu'à l'apprentissage des 4 nages, afin que nos jeunes licenciés puissent s'orienter vers la pratique de leur choix, compétition ou loisir, avec toutes les clés nécessaires à leur épanouissement.

### Les repères :

**19** Repères pédagogiques, en fonction de critères de coordination, de placements et d'appuis servent de base à l'apprentissage :

1. S'immerger longuement, en augmentant progressivement la quantité d'actions sous l'eau (ouvrir les yeux, attraper des objets, expirer...)
2. Entrer en eau profonde
3. Explorer la profondeur
4. Enchaîner des expirations longues en s'immergeant, et des inspirations courtes
5. Se laisser remonter passivement (petit et grand bassin)
6. Sauter du plot, en avant et en arrière et se laisser remonter passivement
7. S'équilibrer sur le ventre et sur le dos en position horizontale
8. S'équilibrer sur le ventre et sur le dos en position horizontale alignée
9. Changer d'équilibre, de dorsal à ventral et inversement
10. Se déplacer avec la propulsion des jambes en équilibre ventral, parfaitement alignées, avec des expirations longues forcées et des inspirations courtes
11. Se déplacer avec la propulsion des jambes en équilibre dorsal, parfaitement alignées
12. Faire passer les bras d'avant en arrière, en équilibre dorsal, avec la plus grande amplitude possible.
13. Faire passer les bras d'avant en arrière, en équilibre ventral, avec la plus grande amplitude possible
14. Effectuer une roulade avant en partant sur le dos et sur le ventre
15. Effectuer une roulade arrière en partant sur le dos et sur le ventre
16. Plonger du plot
17. Multiplier les habiletés motrices
18. Se déplacer par des actions motrices axées, simultanées et alternées

19. Mettre la technique de nage à l'épreuve de la vitesse et du temps, avec la plus grande amplitude possible, sans trou moteur.

Les niveaux de pratique sont donc déterminés grâce à ces repères.

Temps de séance : 60 Minutes

## Nos groupes de niveaux : L'Ecole de natation

L'école de natation a été divisée en différents groupes d'âges et de niveaux afin de créer des groupes homogènes pour une meilleure progression :

**Dauphins** pour les 6 ans (Ecole élémentaire)

**Requins** pour les 7 à 10 ans (Ecole élémentaire)

**Pré-ados** pour les 11 à 14 ans (Collégiens)

**Ados'Swims** pour les 15 à 18 ans. (Lycéens)

### Le groupe Dauphins

#### Objectifs :

Descendre tout seul dans l'eau par l'échelle

S'immerger progressivement (le visage, tout le corps)

Souffler par le nez et par la bouche (à la surface puis en immersion complète)

Se mettre en boule et se laisser remonter sans bouger

Se mettre en boule, souffler longtemps et se laisser descendre

Ramasser un par un 3 objets espacés d'au moins 50 cm

Faire l'étoile sur le ventre pendant 5 secondes avec les mains, talons, fesses et la tête à la surface, regard bien orienté vers le fond

Faire l'étoile sur le dos pendant 5 secondes avec les mains, pieds, fesses et la tête à la surface, nuque relâchée, regard bien orienté vers le haut

Se laisser tomber du bord, en avant et en arrière (grand bassin)

Après une évaluation en cours de saison, les groupes seront recomposés, les plus aguerris enchaîneront avec l'apprentissage des objectifs de niveau citron

## Les groupes Requins / Pré-ados / Ados'Swims :

### Echelonnés par 5 niveaux de Citron à Or

→ Lors de la validation du niveau or, un accès au groupe compétition niveau départemental peut être proposé après discussion avec l'entraîneur.

*Ce groupe départemental a pour objectif 3 séances d'entraînements et la participation aux compétitions dans le Haut-Rhin ou Alsace (voir paragraphe natation course).*

### Niveau Citron :

#### **Objectifs :**

Sauter dans l'eau du bord et/ou du plot, en avant et en arrière, se laisser remonter sans bouger

Faire la flèche (glissée passive) en comptant jusqu'à 10, sur le ventre, le dos, après avoir poussé fort au mur

Passer d'une étoile de mer sur le ventre à une étoile sur le dos sans toucher par terre et inversement

Faire la flèche (glissée passive) en comptant jusqu'à 10, sur le ventre, le dos, après avoir poussé fort au mur

Dans le prolongement d'une glissée, effectuer un déplacement ventral en propulsion jambes avec matériel puis sans matériel avec des expirations longues et des inspirations courtes sans arrêt sur une distance d'au moins 15 mètres.

Dans le prolongement d'une glissée, effectuer un déplacement dorsal en propulsion jambes avec matériel puis sans matériel en gardant le regard orienté vers le plafond, les oreilles dans l'eau (nuque relâchée) sans arrêt sur une distance d'au moins 15 mètres

### Niveau Bleu / Sauv'Nage

#### **Objectifs :**

Réussir une flottaison à la verticale, sur place d'au moins dix secondes.

S'immerger en grande profondeur sans aide matériel

Faire une coulée passive de 5 mètres, sur le ventre, le dos et le côté, le corps bien immergé et aligné

Apprendre à coordonner sur le dos la propulsion bras avec la propulsion jambes, en opposition sans interruption et avec les bons repères spatiaux

Apprendre la propulsion bras (crawl) sur le ventre sans respiration.

Faire 25m crawl avec un tuba frontal sans s'arrêter avec un maximum d'amplitude

Réussir à coordonner la propulsion bras (crawl) avec la respiration costale bien placée.

### Niveau Bronze :

Réussir à faire plusieurs roulades sur place avec de la vitesse sans s'aider des bras

Faire un plongeon suivi d'une coulée passive de 5 mètres au moins à la tête.

Faire un départ en dos suivi d'une coulée de 3 mètres au moins à la tête.

Faire 25m en crawl 3 temps, avec une roulade devant le mur à l'arrivée

Faire 25m en dos (nage complète), avec une roulade ventrale devant le mur à l'arrivée

Faire au moins 25m en ondulation avec des palmes, sur le dos et sur le ventre

Maîtriser les ondulations verticales et costales avec les palmes

### Niveau Argent :

Apprendre à coordonner une respiration sans temps mort en se déplaçant avec des ondulations sur le ventre.

Apprendre à coordonner ses bras (action simultanée) et ses jambes (ondulations) dans la nage papillon.

Apprendre la coordination en nage complète avec respiration un et deux temps dans la nage papillon. (Distance courte environ 15 mètre)

Apprendre le ciseau de brasse en position dorsale et ventrale (action en deux temps : armer et fouetter).

Effectuer 50m en crawl 3 temps avec un virage culbute et une coulée de 7m minimum

Effectuer 50m en dos avec un virage culbute et une coulée de 5m minimum

### Niveau Or :

Apprendre la coordination bras respiration en brasse avec les jambes en propulsion crawl (respiration rapide)

Apprendre la coordination de la coulée de brasse et de la brasse en nage complète.

Réussir à faire 25m en papillon, sans temps mort avec une respiration en deux temps rapide.

Réussir à faire 25 mètres en brasse, sans temps mort à la respiration, et un ciseau bien placé.

Faire un virage dans chaque nage et une coulée acceptable.

## Le Pôle sportif

### Natation sportive adultes

#### Masters1 (Apprentissage) et Masters2 (Perfectionnement) adultes):

**Séniors** pour les 19 à 23 ans.

**Masters** pour les 23 et plus.

L'objectif est de proposer des séances d'apprentissages et perfectionnement aux adultes souhaitant progresser et gagner en aisance dans le milieu aquatique.

D'un point de vue technique, le groupe est organisé selon les modalités suivantes :

- 2 séances au choix, lundi, mardi, jeudi de mi-septembre à début juin.
- Encadrant titulaire d'un diplôme fédéral ou d'état.
- 1 lignes d'eau, 2 groupes d'une dizaine de personnes.
- Séances lors des vacances scolaires (sauf Noël)

## Le Pôle Compétition

L'objectif général de la section reste de pérenniser les conditions de la performance en natation, tout en prenant compte les contraintes fédérales et locales, tant en termes d'organisation sportive, qu'en terme d'équipements. Le but est de s'adapter aux conditions d'entraînements en ayant comme premier objectif de remplir le cahier des charges du Label

École de Natation Française et à plus long terme obtenir le Label Formateur pour la natation course.

L'ambition sportive de cette olympiade 2020-2024 est d'assurer une présence permanente du club à tous les échelons de compétitions, du très local au national, tout en favorisant la formation des jeunes catégories, afin d'alimenter de façon régulière les groupes compétition avec les meilleurs éléments de notre école de natation.

L'ensemble des mesures de fonctionnement prises doivent permettre au club de d'atteindre un niveau national compris entre la 220e et la 180e place française.

A l'échelon local, cela permettra de chercher le top 4 Haut-Rhinois, et se situer dans les 30 premiers du classement de la Ligue Grand Est de natation.

### **Natation course Jeunes :**

Le fonctionnement de la section compétition s'articule autour de 5 groupes d'âges et 2 niveaux de performances :

#### **Les catégories du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2024 :**

##### **PRE-COMPETITEURS 1-2 :**

- Filles et Garçons : 2016-2017

Objectifs :

- Formation technique de base aux 4 nages FINA, aux virages et départs.
- 2 séances par semaine.
- 

##### **COMPETITION DEPARTEMENTAL :**

Filles et Garçons 2005 à 2012

Objectifs :

- Formation technique de base aux 4 nages FINA, aux virages et départs.
- 3 séances par semaine
- Participation aux compétitions ou meeting de niveau départemental
- 

##### **AVENIRS 1-2-3 :**

- Filles et Garçons : 2013-2014-2015

Objectifs :

- Formation technique des nageurs aux 4 nages FINA, aux virages et départs, vitesse.
- Développement de l'esprit d'équipe et de compétition.
- Initiation à l'échauffement à sec.
- 3 séances par semaine.
- Séances d'entraînements lors des vacances scolaires.
- Compétitions Départementale.
-

### **BENJAMINS 1-2 :**

- Groupe Départemental
- Groupe Régional/ National:
- Filles et Garçons : 2011-2012

#### Objectifs :

- Formation des nageurs à l'entraînement sportif.
- Optimisation des virages et départs.
- Développement de la vitesse, de l'endurance et de la VO2max dans les 4 nages.
- Maîtrise des routines d'échauffements à sec et des étirements.
- Initiation à la préparation physique générale, tonicité, gainage coordination.
  
- → Groupe Départemental :
  - 3 séances par semaine.
- → Groupe Régional/ National :
  - 4 à 6 séances par semaine
  - 1 séance de préparation physique par semaine.
  - Séances d'entraînements lors des vacances scolaires.
  - Compétitions Départementales, Régionales, Nationales

### **JUNIORS 1-2-3-4-5 :**

- Groupe Départemental
- Groupe Régional/ National :  
Filles et Garçons : 2006-2007-2008-2009-2010

#### Objectif : -

- Développement des qualités générales et spécifiques du nageur.
- Entraînement vers la pratique nationale.
- Maîtrise totale des routines d'échauffement, de récupération et des savoirs faire compétitifs.
- Groupe Départemental :
  - 3 séances dans la semaine (+ Option 1 matin possible).
- Groupe Régional/ National :
  - 7 séances de natation et 1 à 2 séances de préparation physique par semaine.
  - Séances d'entraînements lors des vacances scolaires à GUEBWILLER ou autre lieu de stage.

#### Compétitions Départementales, Régionales, Nationales.

- La préparation physique générale du nageur
- La préparation physique générale répond à plusieurs objectifs.
- Développer la condition physique.
- Assurer un développement harmonieux et équilibré de tout le système musculaire éviter ainsi des déséquilibres qui pourraient être la cause de blessures.
- Permettre la tenue du corps dans les différentes nages et pouvoir ainsi conserver une position du corps profilée (hydrodynamique) qui offre le moins de résistance possible.
- Préparer éventuellement le corps à des séances de musculation plus intensives et plus spécifiques.
- La répétition régulière des séances de PPG amènera le nageur à avoir une routine personnelle qui lui permettra de s'échauffer avant les séances entraînements et les compétitions.
-

### SENIORS :

- Groupe Départemental
- Groupe Régional/ National :  
Filles et Garçons : 2005 et moins.

Les objectifs publiés ci-dessus pour le groupe **JUNIORS 1-2-3-4-5** sont également valable pour ce groupe.

### MASTERS 3 :

- Filles et Garçons : 2000 et moins.
- Séances annuelles de septembre à fin juillet.
  - Encadrant titulaire d'un diplôme fédéral ou d'état.
  - Groupe d'une douzaine de personnes le lundi, mardi et jeudi de 20h à 21h.
  - Une ligne d'eau le mardi et vendredi matin de 6h00 à 7h30.
  - Séances lors des vacances scolaires (sauf Noël).

### Stages et règlement :

Des stages de préparations aux échéances sont organisés pour optimiser l'entraînement, développer l'esprit d'équipe et de club, ainsi que la réussite lors des championnats ou des qualifications :

- Stage vacances de Toussaint :
- Stage vacances d'Hiver
- Stage vacances d'Avril :

Ils sont à définir après avoir pris connaissance des programmes sportifs, départemental, régional et national.

La règle générale est la prise en charge à 50% du stage par les nageurs et 50% par le club, payant également la part des entraîneurs et le trajet.

L'ensemble des nageurs de ces groupes ont pour **obligation** de participer aux Interclubs toutes catégories, ainsi qu'aux interclubs avenir, et benjamins en fonction de son appartenance à l'une ou l'autre de ces catégories. Le but étant de valoriser l'esprit d'équipe et de permettre la constitution du plus grand nombre d'équipes possible.

Afin d'optimiser l'entraînement des nageurs et de devenir le dépositaire de l'accès au Haut-Niveau en centre Alsace, un projet de section scolaire doit être étudié pour une mise en route à horizon 2023-2024. Cela devrait également permettre de pérenniser, à terme un second poste attractif d'entraîneur, tant sportivement que financièrement.

Afin de favoriser l'implication et la cohésion, les nageurs ont également l'obligation de participer aux événements du club : Compétitions organisées, opérations de promotion, meeting d'école de natation...

Chaque nageur recevra en début de saison le règlement intérieur de la section, sous forme d'une charte reprenant les obligations en termes de conduite et de respect des installations, mais aussi les différentes participations aux hébergements, trajets, repas, ...

## Natation course Master :

Permettre aux nageurs adulte de poursuivre leur passion de la natation course en leur dispensant un entrainement alliant endurance, technique afin de leurs permettre de participer aux compétions nationales

# « Aisance aquatique & J'apprends à Nager »

## Opération « J'apprends à nager » : Stages d'apprentissage

- **Le dispositif national "Aisance aquatique"** s'adresse aux non-nageurs et en particulier aux enfants entre 4 et 6 ans.
- A ce jour, le club n'a pas d'éducateurs formés à ce dispositif.
- 
- **Le dispositif national « J'apprends à Nager »** s'inscrit dans le cadre du plan interministériel de prévention des noyades.
- Ce dispositif s'adresse aux enfants entre 6 et 12 ans et contribue à l'obtention de l'attestation du Savoir Nager Sécuritaire attendu en 6e.  
Il s'adresse principalement aux enfants des quartiers prioritaires et des zones rurales.

Ces stages rentrent en compte dans la démarche du plan ministérielle « Apprendre à nager », et entre dans le cadre des crédits d'interventions des collectivités locales et territoriales. Le club est au cœur d'un « Quartier Politique de la Ville » référencé comme prioritaire sur les aides CNDS.

Les groupes doivent être composés d'un maximum de 15 enfants ne sachant pas nager.

D'un point de vue technique, le stage est organisé selon les modalités suivantes :

- 3 sessions de 10 séances d'1h, du lundi au vendredi, réparties en principe sur les vacances scolaires.
- 1 encadrant titulaire d'un diplôme fédéral ou d'état
- 1 à 2 lignes d'eau au centre nautique en fonction des disponibilités
- Pas de coût de formation pour les familles

# « Règlement intérieur »

## Règlement intérieur:

Le règlement intérieur du Cercle des Nageurs du Florival est disponible sur le site du club sous l'onglet Le club / Le règlement et s'applique dans son intégralité pour toutes les activités du club.

Il est aussi demandé à chaque adhérent, ou parents, de respecter l'ensemble des encadrants œuvrant aux vestiaires, aux bords des bassins, et intégralement les règlements intérieurs de Nautilia, du CNF, ainsi que les consignes données par nos encadrants ou par l'ensemble du personnel de Nautilia.

# « Le CNF et la vie locale »

Le club se fait fort de participer aux différentes animations / événements de la vie locale :

- -Organisation de compétitions de natation de niveau régional
- -Forum des associations
- -Bûcher de la Saint-Jean
- -AfterWorks
- Noël Bleu
- Buvette & restauration lors des différents événements avec écran géant