USC onflans
Sainte Honorine
Natation / Water polo

école de natation française

A la découverte des activités aquatiques…

sauv'nage pass'sports de l'eau pass' compétition

1ère étape

sauv'nage

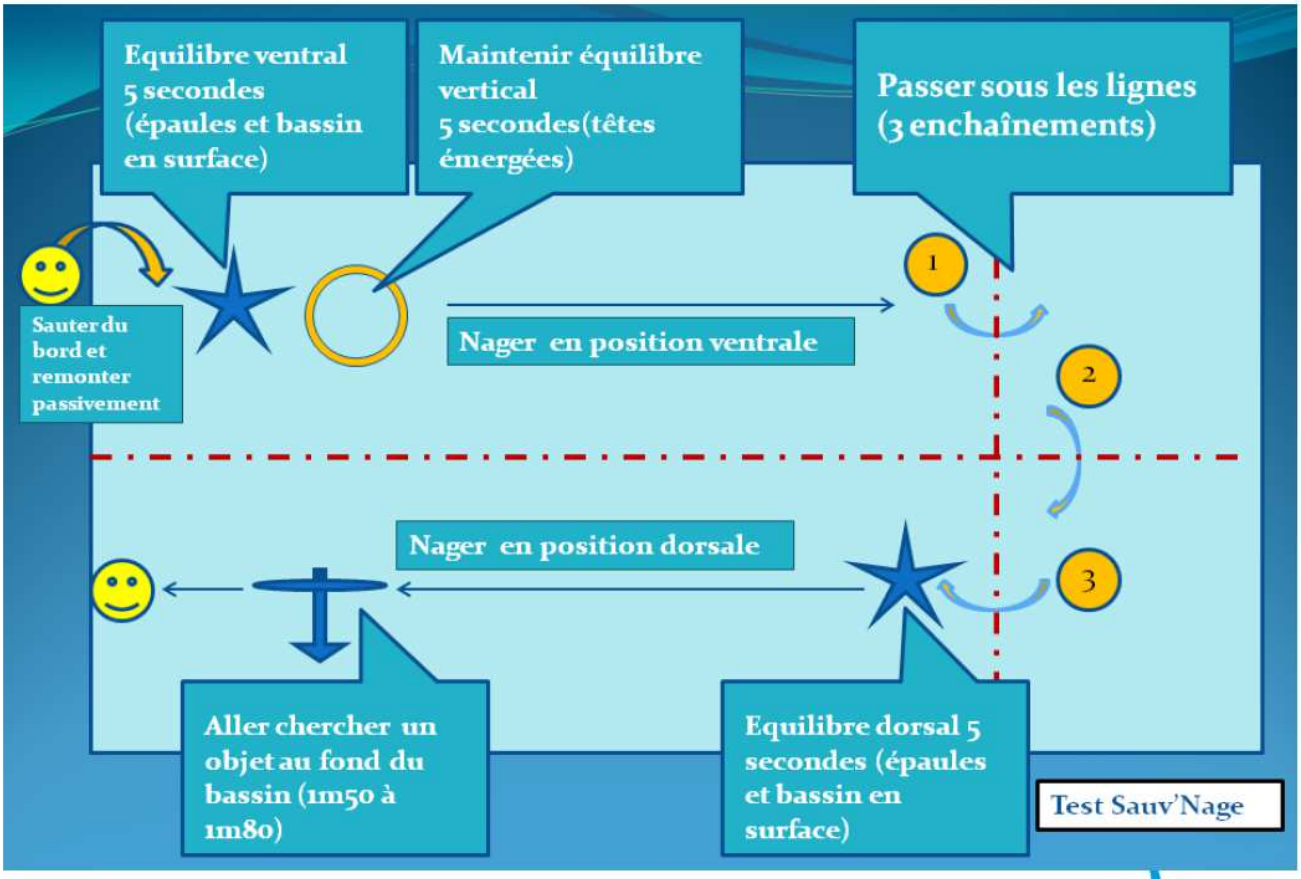
Vers 7-8 ans

Acquérir les compétences minimales permettant d'assurer sa propre <u>sécurité</u> dans l'eau.

Vidéo Sauv'nage

Les vidéos sont accessibles sur le site « Girondin Bordeaux Natation »

Parcours Sauv'nage



Accueil

Exigences Sauv'nage

Tâches	Objectifs	Compétences "être capable de..."
1	Enchainement entrée dans l'eau et immersion totale puis une remontée passive	Sauter du bord et se laisser remonter passivement
2	Flottaison ventrale	Réaliser un equilibre en position ventrale
3	Immersion orientée	Nager jusqu'au cerceau et y entrer
4	Equilibre vertical	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes
5	Enchainement déplacement ventral et immersion	Ressortir du cerceau, nager 15-20 mètres. Passer sous chaque obstacle.
6	Flottaison dorsale	Réaliser un équilibre en position dorsale
7	Déplacement dorsal	Nager sur le dos 15-20 mètres
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.

Accueil

2ème étape

pass'sports de l'eau

Vers 8-9 ans

Découvrir cinq disciplines sportives de la natation et capitaliser des habiletés motrices diverses.

Le nageur doit se présenter aux 5 épreuves, cependant pour valider ce niveau, il suffit d'en valider 3 sur 5.

- Water-polo
- Natation course
- Natation synchronisée
- Plongeon
- Nage avec palmes

Water-polo

Vidéo pass'sports water-polo

Le parcours de water-polo se fait avec 3 partenaires et 1 gardien.

Cela permet l'initiation à la cohésion d'équipe du sport collectif.

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Accueil

Exigences Water-polo

Tâches	Objectifs	Compétences "être capable de..."
1	Lancer un ballon à une main à un camarade à 5 mètres	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon
2	Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne
3	Changer de direction, faire le tour d'un partenaire	Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle
4	Nager avec un ballon entre les bras jusqu'au 2ième partenaire	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon
5	Changer de direction et tirer vite au but	Lancer le ballon sans temps d'arrêt, tir cadré
6	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir	Enchainer deux actions de jeu, se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne
7	Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main	Manifester son intension de recevoir le ballon en se rendant disponible
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

Accueil

Natation synchronisée

Vidéo pass'sports natation synchronisée

Cette épreuve sollicite les différents appuis aquatiques, les repères spatio-temporels mais aussi la coordination.

C'est un enchainement chorégraphié de mouvements précis.

Accueil

Exigences Natation synchronisée

Tâches	Objectifs	Compétences "être capable de..."
1	Présentation hors de l'eau	Se présenter librement sur la plage de départ
2	Réaliser une entrée à l'eau maitrisée	Entrer dans l'eau dans une position libre par la tête ou les pieds, sauf départ plongé
3	Réaliser une rotation complète par l'avant, corps groupé rapide	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface
4	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
5	Elever la 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
6	Déplacement dorsal par la tête en utilisant des appuis des membres supérieurs	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs
7	Conclure la mini ballet par un salut	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.

Accueil

Plongeon

Vidéo pass'sports plongeon

L'épreuve de plongeon se déroule en deux temps, d'une part un enchainement de mouvements hors de l'eau et d'autre part 4 plongeons dans l'eau.

Cela met en œuvre la tonicité et les repères visuo-spatiaux.

Accueil

Exigences Plongeon

Tâches		Objectifs	Compétences "être capable de..."
Enchainement	1	Effectuer une présentation de type gymnique	Se présenter en posture correcte, bras en croix
	2	Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras	Enchainer sur place 3 sauts en extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec cercles de bras vers l'arrière
	3	Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle	Impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (3-4 planches). Se relever sans les mains
	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 la réception avec la flexion des jambes
5		Impulsion verticale, chandelle avant groupé	Sauter haut et droit, et enchainer une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position
6		Rotation avant	A partir d'une position accroupie au bord du basin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation avant groupée en rentrant par la tête. Effectuer une demi rotation ou plus et entrer en position groupée dans l'eau
7		Entrée dans l'eau par la tête, plongeon départ assis ou accroupi	Bras dans le prolongement du corps, collés aux oreilles. Se pencher le plus possible et se laisser glisser en s'allongeant en direction du fond du bassin
8		Rotation arrière, dauphin arrière	Partir dans l'eau, 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

Accueil

Nage avec palmes

Vidéo pass'sports nage avec palmes

L'épreuve se fait sur 50 mètres.

- Plongeon
- 25 mètres en battements
- Culbute
- 25 mètres en ondulations

Accueil

Exigences Nage avec palmes

Tâches	Objectifs	Compétences "être capable de..."
1	Départ plongé d'un plot de départ, entrée rapide et lointaine avec de la vitesse	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible
2	Coulée après le départ, conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau. Maintenir sa vitesse par une reprise de nage	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale
3	Déplacement en battements avec palmes et respiration avec tuba. Echange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs
4	Virage culbute, changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur
5	Coulée ventrale la plus longue possible, reprise de nage et vidage du tuba	Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maitriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucconasale par le vidage du tube et des voies aériennes supérieures
6	Retour en ondulations avec les bras devant	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs

Accueil

Natation course

Vidéo pass'sports natation course

L'épreuve se fait sur 50 mètres :

- Plongeon et coulée passive
- 25 mètres en crawl
- Culbute et coulée passive immergée
- 25 mètres en dos crawlé

Accueil

Exigences Natation course

Tâches	Objectifs	Compétences "être capable de..."
1	Départ plongé d'un plot, entrer loin avec une grande vitesse	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible
2	Coulée après le départ, conserver le plus de vitesse sous l'eau, la coulée doit être passive	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl
4	Virage culbute, changement de direction rapide, puis impulsion pour acquérir une plus grande vitesse	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur
5	Coulée dorsale la plus longue possible, en immersion et passive	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par un alignement du tronc et des segments en immersion complète
6	Retour en dos crawlé	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes

Accueil

3ème étape

Vers 9-10 ans

S'orienter vers la pratique compétitive d'une des disciplines de la natation.

Connaître et appliquer les techniques codifiées de la discipline choisie par le jeune « nageur ».

La réussite de ce test ouvre au nageur les possibilités de révéler ses qualités à travers la performance.

Natation synchronisée

Natation course

Accueil

Natation course

Vidéo pass'compet natation course

100m 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl)

Respect des procédures (chambre d'appel, positionnement ligne et plot)

Respect des techniques de plongeon, nage et virage, jusqu'à la prise de connaissance du temps réalisé.

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.

Sans chercher la performance.

Accueil