

| Pass'compet | | |
|---|--|---|
| Stade du DLTA | S'amuser grâce au sport | |
| Buts d'entraînement | Apprentissage de la natation | |
| Conditions d'entrée | Pass'sport de l'eau 50m 2 nages, départ NL, virage, dos 50 4N départ, virage Fin niveau 3 | |
| Objectifs | Pass'competition + 100 4n Travail du niveau 4 | |
| Âge | 8/9 ans | |
| Cette phase est importante pour : | <ul style="list-style-type: none"> • L'agilité, l'équilibre et la coordination des habiletés de base du mouvement • Courir, lancer, sauter et attraper • La sécurité dans l'eau et les habiletés du mouvement • Un court effort de vitesse grâce à l'exercice d'agilité • Le développement de la force en utilisant le propre poids du corps | |
| Encadrement | | |
| Niveau d'entraîneurs | BPJEPS | |
| Effectifs | 14 maximum | |
| Importance relative de l'entraînement | | |
| Plan physique | 10% | |
| Plan technique | 80 % | CR :20%; dos :15%, BR :15%, PAP :15%, Dauphins :15%, Départs : 10%, virages : 10% |
| Plan tactique | | |
| Plan psychologique | | |
| Plan habitude de vie | 10 % | |
| Volume d'entraînement | | |
| Saisonnier | 36 à 72 | |
| Hebdomadaire – piscine | <ul style="list-style-type: none"> · 1 à 2 entraînements par semaine · entraînements d'1h · Concentrer sur des activités à répétitions élevées et à intensité faible | |
| Hebdomadaire – hors-piscine | . 1 à 2 fois 15 min | |
| Stage | Éventuellement 3 à 4 jours pendant les vacances scolaires | |
| Compétitions | | |
| Niveau | départemental | |
| Nombre | 3 à 5 par saison | |
| Objectifs par plan | | |
| Devenir Nageur | <ul style="list-style-type: none"> .Posture et ventilation .Devoir expirer activement pour vider tout l'air (vaincre la pression de l'eau) .Devoir mobiliser sa tête et utiliser le roulis pour inspirer en crawl en conservant l'axe du corps aligné sur l'axe de déplacement .Devoir mobiliser sa tête en extension pour inspirer puis en flexion dans les nages simultanées (la tête rentre dans l'eau avant les bras en papillon) .Nécessité de préserver la posture projectile alors que la tête est mobilisée .Intégration des solutions ventilatoires pour nager plus loin en limitant les freinages .Disposer de repères « sensitivo sensoriel » pour déclencher, guider et contrôler les actions efficaces | |
| Construction du corps projectile/propulseur en intégrant des solutions ventilatoires | <ul style="list-style-type: none"> .Expirer sur le plus grand nombre impair de coups de bras possible .Expiration complète par nez, bouche, gorge selon différents débits .Exercices de dissociation tête – épaules | |

| | |
|------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> .Inspirer en conservant sa posture et son corps immergé, donc rotation et non redressement de la tête (des deux cotés) nombre impair de coups de bras .Varier la cadence respiratoire impaire |
| Physique | <ul style="list-style-type: none"> · Faire la promotion du développement physique global et de la mobilité dans et à l'extérieur de la piscine · Inclure des habiletés de course, de saut et de lancer · Faire la promotion de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la vitesse (l'ABC) dans et à l'extérieur de la piscine · Développer une courte durée de vitesse et d'endurance grâce à des jeux AMUSANTS dans et à l'extérieur de la piscine · Développer une vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle dans et à l'extérieur de la piscine .Explosivité .vitesse |
| Technique | <ul style="list-style-type: none"> · Enseigner les habiletés de base de la natation – tous les styles, les virages, les départs · Enseigner les habiletés de base de différents sports – sports aquatiques ou non aquatiques · Donner des connaissances sur l'utilisation de base de l'équipement de natation .déplacement par les jambes sur tout les plans .flottaison sur tout les plans .respiration longue et forcé . Entrée dans l'eau par tout les plans .coordination (corde à sauter/Ramper/mowgli/Ouverture sur les chevilles) |
| Tactique | <ul style="list-style-type: none"> · Introduire les règlements simples et l'éthique du sport · Introduire des occasions de base de courses et la compréhension de la compétition |
| Psychologique | <ul style="list-style-type: none"> · Enseigner et appliquer la notion de progression · Renforcer une attitude positive face au sport · Introduire l'idée de la confiance en soi · Introduire les habiletés de concentration · Encourager le renforcement positif des entraîneurs et des parents · Introduire l'idée de la persévérance |
| Habitude de vie | <ul style="list-style-type: none"> · Développer une attitude positive envers l'activité et la participation · Acquérir l'habitude à un horaire de pratique régulier · Encourager le travail d'équipe et les habiletés d'interaction personnelle · Promouvoir l'engagement dans plusieurs sports · Promouvoir et enseigner la sécurité en milieu aquatique · Introduire les règles de l'éthique du sport |