

Initiation	
Stade du DLTA	S'amuser grâce au sport
Buts d'entraînement	Apprentissage de la natation
Conditions d'entrée	Ne pas avoir peur de l'eau, accepter de rentrer dans l'eau en grande profondeur et se déplacer en se tenant au mur
Objectifs	Savoir réaliser 15 mètres sans s'arrêter en faisant un parcours sur le ventre, un parcours sur le dos
Âge	5-6 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	10 maximums
Importance relative de l'entraînement	
Plan physique	10%
Plan technique	80 %
Plan tactique	
Plan psychologique	
Plan habitude de vie	10 %
Volume d'entraînement	
Saisonnier	30 à 36 séances
Hebdomadaire – piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 1 entraînement par semaine · entraînements de 45 minutes + 15 min hors de l'eau · Concentrer sur des activités à répétitions élevées et à intensité faible
Hebdomadaire – hors-piscine	· 1 fois 15 min
Stage	Aucun stage pendant les vacances scolaires
Compétitions	
Niveau	Éventuellement participation aux challenge internes pour appréhender le monde de la compétition.
Nombre	Non définis car aucune obligation
Objectifs par plan	
Devenir Nageur	<ul style="list-style-type: none"> .Posture .Nécessité de devoir aligner l'axe de son corps sur l'axe de son déplacement ce qui implique de ne plus regarder dans le sens du déplacement .Nécessité de se rendre indéformable .Nécessité de s'immerger .Construire le corps projectile pour limiter la perte de vitesse à partir d'une vitesse préalablement acquise .Disposer de repères sensitive sensoriel pour déclencher guider et contrôler les actions efficaces
Construire le corps projectile	<ul style="list-style-type: none"> .La bascule sans la moindre impulsion, entrer dans l'eau nuque la première .La bascule arrière avec entrée en V par les fesses .Sautes par les pieds, conserver l'indéformabilité de sa posture et la verticalité (conserver l'alignement) .Partir jambes tendues et sortir en avant en cherchant à couvrir la plus grande distance possible sans nager (Alignement, indéformabilité, profondeur) arriver en surface nuque sous les bras

	<ul style="list-style-type: none"> .Orienter ses trajectoires en restant aligné sur la trajectoire (gouvernail de profondeur) .Rechercher la plus grande vitesse d'entrée dans l'eau grâce à la hauteur de la chute et/puis l'impulsion des jambes (le plongeon) .Aller toujours plus loin en glissant nuque sous les bras
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
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