

Perf 2		
Stade du DLTA	S'amuser grâce au sport	
Buts d'entraînement	Apprentissage de la natation	
Conditions d'entrée	Sauv'nage 50m 2 nages, départ NL, virage, dos Fin niveau 2	
Objectifs	Pass'sport de l'eau 50m 2 nages, départ NL, virage, dos 50 4N départ, virage Fin niveau 3	
Groupe club	10/11 ans	
Âge	<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 	
Cette phase est importante pour :	Apprentissage de la natation	
Encadrement		
Niveau d'entraîneurs	BPJEPS	
Effectifs	22 maximum (idéal 20) sur 2 lignes	
Importance relative de l'entraînement		
Plan physique	10%	
Plan technique	80 %	CR :20%; dos :20%, BR :15%, PAP :10%, Dauphins :15%, Départs : 10%, virages : 10%
Plan tactique		
Plan psychologique		
Plan habitude de vie	10 %	
Volume d'entraînement		
Saisonnier	30 à 36	
Hebdomadaire – piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 1 entraînement par semaine · entraînements d'1 heure · 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 et accélération .Devoir conserver la tête fixée immergée et de ne pas regarder dans le sens du déplacement alors que les bras entrent alternativement en action .Nécessité de devoir mobiliser sa tête de part et d'autre de la surface (ondulations) avant de solliciter l'entrée en action des membres supérieurs .Ebauche de construction corps propulseur : limiter la perte de vitesse en conservant la posture projectile tout en s'accélération à l'aide de ses bras sur quelques mètres .Disposer de repères sensitivo sensoriel pour déclencher guider et contrôler les actions efficaces 	

Construire une ébauche du corps projectile/propulseur	<ul style="list-style-type: none"> .Conserver la posture du plongeon .Fixer la tête totalement immergée en se déplaçant en apnée sur une distance supérieure à 15 m (crawl) .Pilotage du corps par la tête de part et d'autre de la surface de l'eau (au dessus, au dessous) alterner sortir de l'eau entrer dans l'eau par la nuque (nages simultanées) .Augmenter l'amplitude
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