

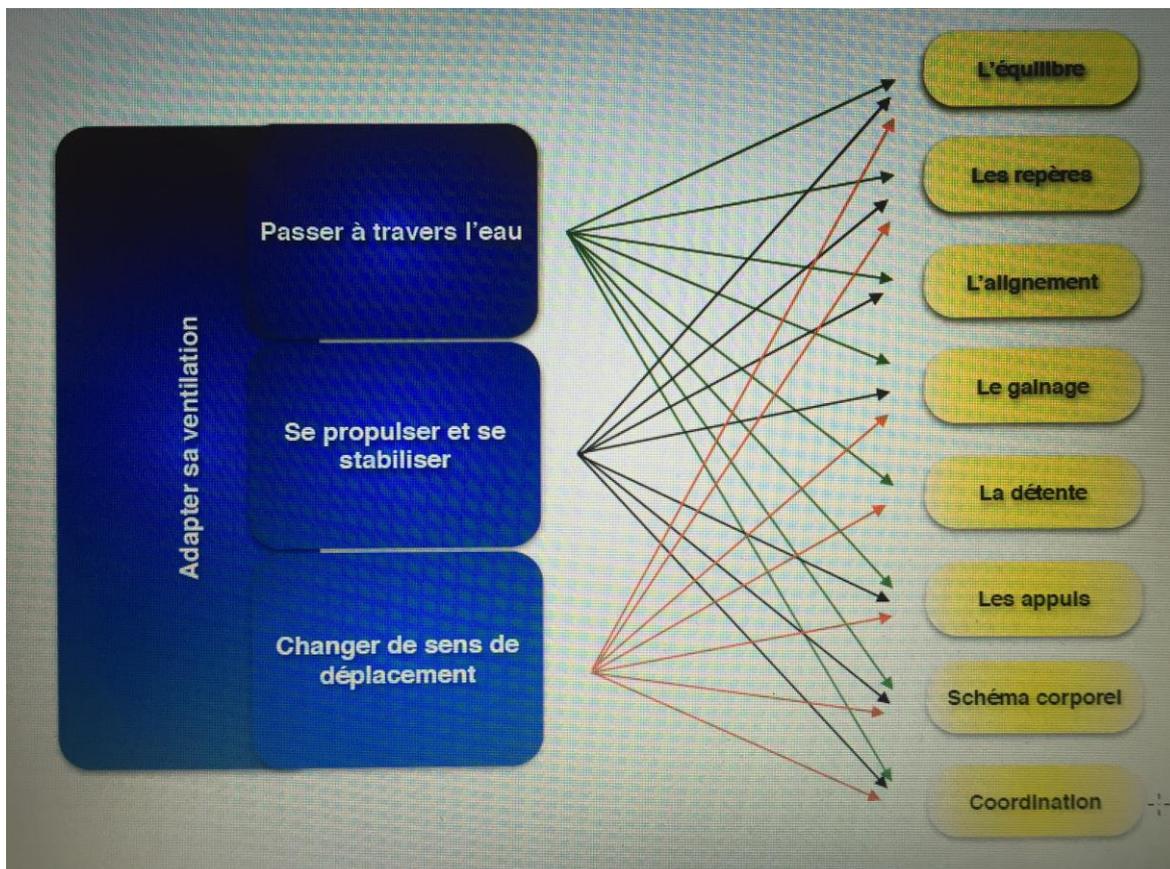
Présentation des demi-journées d'animation et de découverte

Cette année encore trois demi-journées d'animation et de découverte auront lieu avec deux programmes distincts :

- Un programme d'animation ENF pour les enfants titulaires du sauv'nage préparant les pass'sport de l'eau.
- Un programme de découverte ENF pour les enfants titulaires du pass'sport de l'eau préparant le pass'scompétition.

Pour la construction du Nageur, du Poloïste, de la Nageuse synchro et du Plongeur il est important de maîtriser les quatre grandes thématiques identifiées dans les tests ENF : adapter sa ventilation, passer à travers l'eau, se propulser et se stabiliser et enfin changer de sens de déplacement.

Dans ses quatre grandes thématiques on retrouve huit habiletés motrices : l'équilibre, les repères, l'alignement, le gainage, la détente, les appuis, le schéma corporel et la coordination.



Programme d'animation ENF dans lequel les grands thèmes sont abordés :

- La première demi-journée aura pour thème adapter sa ventilation et passer à travers l'eau.
- La deuxième demi-journée aura pour thème adapter sa ventilation et se propulser et se stabiliser.
- La troisième demi-journée aura pour thème adapter sa ventilation et changer de sens de déplacement.

Programme de découverte ENF dans lequel les habiletés motrices sont abordées :

- La première demi-journée le 30 novembre aura pour thème la natation course et plongeon.
- La deuxième demi-journée le 15 mars aura pour thème la natation course et natation synchronisée.
- La troisième demi-journée le 6 juin aura pour thème la natation course et water-polo.

Organisation des demi-journées d'animation et de découverte

Organisation de la demi-journée :

Pour le bon déroulement des demi-journées d'animation et de découverte, il est impératif d'inscrire les participants au plus tard le mercredi soir précédant la demi-journée d'animation et de découverte pour pouvoir préparer au mieux et à l'avance des équipes mixtes et de plusieurs clubs différents.

Déroulement de la demi-journée :

- Parcours commun d'animation et de découverte (20-30min)
- **Epreuve d'animation (20-30min)**
- **Epreuve de découverte (20-30min)**
- **Epreuve d'animation (20-30min)**
- **Epreuve de découverte (20-30min)**
- Relais en commun (20-30min)

Présentation de la première journée d'animation et de découverte
(À Ruffec ouverture des portes 13h30 début 13h45)

Echauffement :

	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4
Départ ligne 1 et 2	Nage ventrale	Dauphin	Nage dorsale	Au choix

Adapter sa ventilation et passer à travers l'eau

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Gainage hors de l'eau pdt 10 sec + saut bouteille + coulée dorsale	Adapter sa respiration et passer à travers l'eau	Corps non gainé, ni à sec ni dans l'eau. Sortie tête à – de 3m	Corps gainé mais sortie à moins de 3m ou corps non gainé mais sortie à plus de 3m	Corps gainé tout le long du parcours, sortie tête à plus de 3m

Natation course :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Relais	Coordination	Parcours réalisé avec plusieurs arrêts (pendant nage ou avant culbute) Ou + de 3 secondes avant le départ relais ou faux départ	Parcours réalisé sans arrêt, départs du relais correct mais plongeon près du bord (sortie avant les 5 mètres) non gainé - pas de coulées ou culbute	Parcours réalisé sans arrêt avec les coulées ou culbute + plongeon gainé
Départ plongé	Alignement, gainage			
25m crawl + 25m dos avec culbute	Equilibre, repères, appuis, coordination			

Adapter sa ventilation et passer à travers l'eau

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Gainage hors de l'eau pendant 10 sec + plongeon + coulée costale	Adapter sa respiration et passer à travers l'eau	Corps non gainé, ni à sec ni dans l'eau. Sortie tête à – de 3m	Corps gainé mais sortie à moins de 3m ou corps non gainé mais sortie à plus de 3m	Corps gainé tout le long du parcours, sortie tête à plus de 3m

Plongeon :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Réaliser un plongeon suivi d'une belle coulée	Equilibre, repères, alignement, gainage, schémas corporel, coordination	Sortie de l'eau, tête à moins de 3m	Sortie de l'eau, tête entre 3m et 4m	Sortie de l'eau après 5m
Départ dans l'eau, réaliser une coulée, aller le plus loin possible	Equilibre, repères, alignement, gainage, schémas corporel, coordination			

Relais en largeur pendant 10 min 1 pt par plongeon (entrée à l'eau maîtrisé) l'équipe ayant le plus de points à la fin des 10 min l'emporte.

Présentation de la première journée d'animation et de découverte

(À Cognac)

Echauffement :

	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4
Départ ligne 1 et 2	Nage ventrale	Dauphin	Nage dorsale	Au choix

Adapter sa ventilation et se propulser et se stabiliser :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Parcourir la plus longue distance possible en faisant 5 cycles de mouvement de brasses (1 cycle = 1 fois bras + 1 fois jambes), départ au mur	Adapter sa ventilation, se propulser et se stabiliser	Arrivée à moins de 8m	Entre 8 et 10m	Après 10m

Natation course :

Exercices :	Habilités Motrices	1pt	2pt	3pt
Nager pendant 4 min sans arrêt.	Équilibre, repères, appuis, coordination	Parcours réalisé jusqu'au bout mais aucun des 4 critères n'est respecté :	Parcours réalisé jusqu'au bout mais 1 des 4 critères n'est pas réalisé	Parcours réalisés avec tous les critères respectés
Inclure des coulées, tête au 3 m	Équilibre, alignement, gainage	-crawl sans s'arrêter		
Respiration sur le coté	coordination	-mauvaise respiration,		
Culbute	Équilibre, repères	-pas toutes les culbutes -pas toutes les coulées		

Adapter sa ventilation et se propulser et se stabiliser :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
50m deux nages avec coulées et virage, départ dans l'eau	Adapter sa ventilation, se propulser et se stabiliser	Parcours réalisé sans virage ni coulée	Parcours réalisé avec virage ou coulée	Parcours réalisé avec virage ou coulée

Natation Synchronisée :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Présentation et Saut bouteille	Equilibre, alignement, gainage	Manque d'étirement sur la totalité du parcours	Corps étiré et gainé sur certains éléments (présentation, saut, rétro, godille)	Corps gainé et étiré sur l'ensemble du parcours
12,5m rétro avec des mouvements de bras libre, 12,5 godille terminé par un groupé vertical et une verticale (tête en bas)	Equilibre, repère, appuis, alignement coordination			

Relais en largeur pendant 10 min 1 pt par salut avant de transmettre le relais (épaule et tête hors de l'eau 2s) l'équipe ayant le plus de points à la fin des 10 min l'emporte.

Présentation de la première journée d'animation et de découverte
(À Angoulême)

Echauffement :

	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4
Départ ligne 1 et 2	Nage ventrale	Dauphin	Nage dorsale	Au choix

Adapter sa ventilation et changer de sens de déplacement :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Nager jusqu' à un camarade à 12,5m, en faire le tour et retourner au mur	Adapter sa ventilation et changer de sens de déplacement	Le parcours est réalisé avec arrêts	Le parcours est réalisé sans arrêt mais avec hésitation	Le parcours est réalisé sans arrêt et sans hésitations

Natation course :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Relais	coordination	Parcours réalisé avec plusieurs arrêts (pendant nage ou avant culbute) Ou + de 3 secondes avant le départ relais ou faux départ	Parcours réalisé sans arrêts, départs du relais correct mais plongeon près du bord (sortie avant les 5mètres) non gagné -pas de coulées	Parcours réalisé sans arrêt avec les coulées + plongeon gagné
Départ plongé	Alignement, gainage,			
25m crawl + 25m brasse avec culbute	Equilibre, repères, appuis, coordination			

Adapter sa ventilation et changer de sens de déplacement :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Parcours : nager en zig-zag et toucher les repères mis en place	Adapter sa ventilation et changer de sens de déplacement	Le parcours est réalisé avec arrêt, tous les repères ne sont pas touchés	Tous les repères sont touchés mais il y a eu arrêt ou hésitation	Le parcours est réalisé sans arrêt et sans hésitations, tous les repères sont touchés.

Water-Polo :

Exercices :	Habilités Motrices :	1pt	2pt	3pt
Match de mini polo en largeur (équipe de 4 ou 5 joueurs selon le nombre de participants)	Equilibre, repère, appuis, schémas corporel, coordination, détente	Plusieurs fautes (+ de 3), peu de passes entre coéquipiers.	Quelques fautes (- de 3), recherche de passes au sein de l'équipe.	Respect des règles et des adversaires Passes régulières au sein de l'équipe

Relais en largeur pendant 10 min 1 pt par ballon ayant parcouru l'aller-retour l'équipe ayant le plus de points à la fin des 10 min l'emporte.