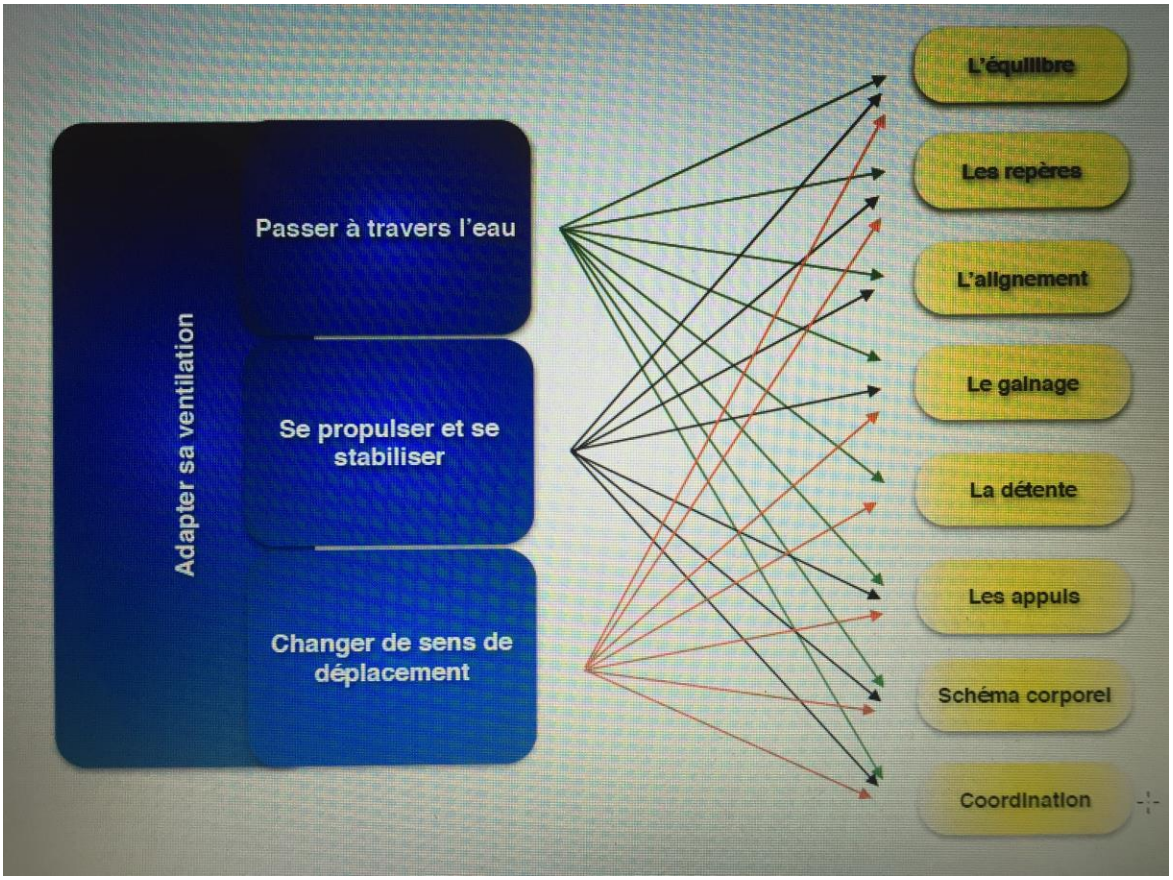
Présentation des demi-journées d'animation et de découverte

Cette année deux 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 maitriser les quatre grandes thématiques identifié 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 c'est la « construction du nageur ».



T. 06 34 63 00 49 – 58 rue de l'arsenal - 16000 ANGOULEME
www.charenteffnatation.fr

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

- La première demi-journée aura pour thème adapter sa ventilation et se propulser et se stabiliser.
- La deuxième 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 aura pour thème la natation course et la natation synchronisée.
- La deuxième demi-journée aura pour thème la natation course et le 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 Montbron le 15 juillet 2015 à 19h)

Echauffement :

	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4
Départ ligne1 et 2	Nage ventrale	Dauphin	Nage dorsale	Au choix

Adapter sa ventilation et se propulser et se stabiliser :

Exercices :	Habiletés Motrices :	1pt	2pt	3pt
Parcourir la plus longue distance possible en faisant 5 cycles de mouvement de brasses (1cycle = 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 :	Habiletés Motrices	1pt	2pt	3pt
Nager pendant 4 min sans arrêt.	Equilibre, repères, appuis, coordination	Parcours réalisé jusqu'au bout mais aucun des 4 critères n'est respecté : -crawl sans s'arrêter -mauvaise respiration, -pas toutes les culbutes -pas toutes les coulées	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	Equilibre, alignement, gainage			
Respiration sur le coté	coordination			
Culbute	Équilibre, repères			

T. 06 34 63 00 49 – 58 rue de l'arsenal - 16000 ANGOULEME
www.charenteffnatation.fr

Adapter sa ventilation et se propulser et se stabiliser :

Exercices :	Habiletés 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 :	Habiletés 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 deuxième journée d'animation et de découverte (le 9 aout à Mansle à 19h)

Echauffement :

	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4
Départ ligne1 et 2	Nage ventrale	Dauphin	Nage dorsale	Au choix

Adapter sa ventilation et changer de sens de déplacement :

Exercices :	Habiletés 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 :	Habiletés 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 gainé -pas de coulées	Parcours réalisé sans arrêt avec les coulées + plongeon gainé
Départ plongé	Alignement, gainage,			
25m crawl + 25m brasse avec culbute	Equilibre, repères, appuis, coordination			

T. 06 34 63 00 49 – 58 rue de l'arsenal - 16000 ANGOULEME
www.charenteffnatation.fr

Adapter sa ventilation et changer de sens de déplacement :

Exercices :	Habiletés 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 :	Habiletés 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.