



cali natation
École & club de natation



ÉCOLE DE NATATION

Calinat



Libourne-natation.com - Tél. 06 72 44 42 35

Fédération Française de Natation



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

LE CLUB DE NATATION CALINAT VOUS PRÉSENTE VOTRE NOUVELLE ECOLE DE NATATION

Club affilié à la Fédération Française de Natation

Ce nouveau livret est destiné aux enfants de 6 ans à 12 ans



SES NOUVEAUTÉS

1. Améliorer l'efficacité des apprentissages ainsi que leur suivi au fil des années.
2. Augmenter la lisibilité de la progression en natation de vos enfants.
3. Favoriser un meilleur contact entre les parents et les entraîneurs.
4. Transmettre le goût de la natation à vos enfants (compétition ou loisir) ;

NAGER, C'EST AVANT TOUT S'AMUSER !

1/ AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DES APPRENTISSAGES ET LEUR SUIVI AU FIL DES ANNÉES

→ 2 entraînements par semaine sont conseillés pour garantir une bonne progression. Mais il est possible de n'effectuer qu'une séance par semaine en fonction de vos disponibilités.

→ Nous diviserons l'école en plusieurs groupes de niveaux, qui seront répartis entre 3 entraîneurs.

→ Les groupes fonctionnent par paires et doivent faire l'objet de contenus pédagogiques bien distincts

→ L'âge est donc secondaire dans la répartition des groupes ;

◆ A partir de 6 ans jusqu'à 12 ans, sous condition que votre enfant fasse déjà preuve d'une certaine autonomie dans l'eau

◆ au-delà de 12 ans , nos groupes "Ados Compétition" ou "Ados Loisir" vous ouvrent leurs portes.



EXEMPLES DES CONTENUS EN FONCTION DES GROUPES

Groupe	Couleur bonnet	Objectifs principaux du groupe.
1	Blanc	Polyvalence aquatique (aller sous l'eau, plonger, se déplacer à l'aide des bras et/ou des jambes...). Ici, l'apprentissage de toutes les bases nécessaires à tous nageurs.
	Jaune	Ici, nous renforcerons les bases déjà apprises précédemment tout en cherchant à augmenter la difficulté de ces dernières (prise d'air dans la nage...). Nous ne parlons pas encore de nages codifiées (Crawl, Dos, Brasse, Papillon).
2	Orange	L'apprentissage de la nage du Crawl et du Dos ainsi que les jambes de Brasse et les Ondulations sont centraux à ce niveau.
	Vert	Nous retrouvons les mêmes objectifs que précédemment en y intégrant des notions d'efficacité ; nager plus vite sans se freiner !
3	Bleu	Place maintenant à la Brasse et au Papillon ; mais attention nous n'oublions pas les précédents apprentissages et continuons de les approfondir.
	Marron	Enfin, nous peaufinons les derniers détails pour que votre enfant puisse passer le Pass Compétition ; il sera alors capable de nager les 4 Nages correctement, avec plongeurs, virages et coulées réglementés.

Notez bien que le passage d'un groupe à l'autre n'est pas automatique mais doit être la résultante d'une réelle progression de votre petit nageur.

Pas de panique, tous nos contenus seront précisément adaptés à son niveau.

2/ AUGMENTER LA LISIBILITÉ DE LA PROGRESSION DE VOS GRAINES DE NAGEURS :

→ Nous avons conscience que la progression de votre enfant peut parfois être assez floue pour vous mais aussi pour lui. C'est pourquoi nous allons mettre en place une identité ludique derrière chaque niveau d'apprentissage reprenant légèrement celle du Judo :

- ◆ Niveau 1 : Blanc - “Crevette”
- ◆ Niveau 2 : Jaune - “Rainette”
- ◆ Niveau 3 : Orange - “Hippocampe”
- ◆ Niveau 4 : Vert - “Poisson Clown”
- ◆ Niveau 5 : Bleu - “Dauphin”
- ◆ Niveau 6 : Marron - “Espadon”

→ Les bonnets permettront alors de facilement les identifier (1 bonnet par niveau).

→ Comme la ceinture en Judo, les bonnets seront distribués comme preuve de réussite à la suite du “KataAquatique”.



LES "KATAS AQUATIQUES"

→ Le club organisera deux tests dans l'année que nous appellerons les "Katas Aquatiques", les dates vous seront communiquées en septembre.

→ A tour de rôle, chaque nageur de chaque groupe passera une série de Tests en présence des entraîneurs et des parents

◆ Si l'épreuve est validée par votre petit champion, le bonnet du niveau supérieur lui sera transmis comme preuve de sa réussite ! (Il pourra garder l'ancien comme un trophée représentant ses progrès, son assiduité et sa rigueur).

◆ Aucun bonnet ne sera donné par automatisme. Seul les progrès du nageur lui permettront d'accéder au niveau supérieur.

→ Il est possible de passer 2 niveaux chaque année (pour les plus doués)

◆ Si durant l'année le niveau n'est pas atteint par votre enfant, une rencontre avec l'entraîneur sera proposée afin de trouver une solution. Aucun nageur ne sera laissé sur la touche



3/ FAVORISER UN MEILLEUR CONTACT AVEC LES PARENTS

→ En tant que parents, vous êtes au centre de l'éducation générale et sportive de votre enfant.

→ Nous souhaitons vous impliquiez dans la vie du club :

1. Une réunion d'information en début de saison pour vous fournir tous les renseignements nécessaires (fonctionnement général du club et de l'école de natation, dates clefs de la saison...).

2. Une transition de 15 minutes entre chaque groupe les soirs de cours afin que vous puissiez échanger avec les entraîneurs tout en vous assurant que votre enfant quitte bien le cours de natation

3. Les "Katas Aquatiques" et les "Amicales" seront des moments de partage

Il y aura un entraîneur référent par groupe



4. NAGER, C'EST AVANT TOUT S'AMUSER : CONCLUSION

- ◆ Des contenus évolutifs, clairs et adaptés pour garantir à votre enfant une réussite méritée.
- ◆ Pour chaque contenu pédagogique, des exercices efficaces et surtout ludiques ont été imaginés par notre équipe d'entraîneurs
- ◆ 1 entraîneur pour 1 groupe permettant ainsi une connaissance plus poussée de chaque enfant.
- ◆ Des objectifs clairs et ludiques (bonnets, "Katas Aquatiques") permettant de motiver vos petits nageurs
- ◆ La progression sur plusieurs années au sein du club, donnera l'opportunité de s'entraîner avec nos différents entraîneurs et de côtoyer de bons nageurs.

Ensemble, pour le plaisir de réussir !





QUAND VOUS AVEZ ATTEINT LE NIVEAU ESPADON

Vous pouvez intégrer nos groupes
-> “Ados Compétition”

Ou

Le groupe -> « Ados Loisirs »



REJOIGNEZ NOTRE ECOLE DE NATATION

club est affilié à la Fédération Française de Natation

→ Nos entraîneurs, formés spécifiquement ont à cœur de transmettre.

Contact/informations :

Tel: 06 72 44 42 35

[www: Libourne-natation.com](http://www.Libourne-natation.com)

mail: calination@libourne-natation.com



