



Club Sportif et Athlétique
Kremlin-Bicêtre

Projet Sportif
de la section Natation
Natation Artistique, Triathlon et
Aquagym
2019/2020

Sommaire :

I) Présentation du club et de la structure	3
Le club	3
La structure	3
La population.....	3
II) Les objectifs.....	6
III) Les problèmes liés à la structure	6
IV) Présentation des Groupes	7
Pôle découverte	8
Ecole de Natation.....	9
Pôle Compétition	15
Pole loisir	18
Pole adulte.....	25

PRESENTATION DU CLUB ET DE LA STRUCTURE

LE CLUB

Le CSAKB est une association loi 1901 créée en 1964 qui a pour but la pratique de l'Education physique et des sports. La section natation a été rouverte en 2009 à la fin de la rénovation de la piscine du Kremlin-Bicêtre. L'activité principale de la section est l'apprentissage de la Natation ainsi que la compétition sous toutes ses formes dans le cadre de la Fédération Française de Natation (FFN) ou Fédération Française de Triathlon (FFTri) ou de toute autre fédération délégataire (UFOLEP notamment).

LA STRUCTURE

La piscine intercommunale du Kremlin-Bicêtre possède un bassin de 50m composée de 8 lignes d'eau. Ce bassin peut diviser 4 lignes de 50m en 8 lignes de 25 par le biais d'un mur amovible. La profondeur du bassin varie de 0,80m à 4m.

Pour permettre l'enseignement de la natation le CSAKB possède du matériel pédagogique (planches, frite, pull buoy, cerceaux, palmes...) ainsi qu'une sono pour la natation artistique.

LA POPULATION

La population du CSAKB est principalement composée de mineurs de tout âge et d'adultes. Chaque année, nous accueillons les enfants et les plus grands, âgés de 4 à 70 ans qui souhaitent apprendre à nager.

Jeunes enfants (Jardin aquatique)

GENERALITES :

4 ans

Appréhension de l'inconnue

Se familiariser au milieu aquatique de manière ludique

Schéma corporel terrestre en construction

Faible temps d'attention

Retiens peu de consigne

Période de grande acquisition motrice

Coordination motrice pas très développée

INFLUENCE SUR L'ORIENTATION DES SEANCES

Pas plus de 30/35 min de séance

Ne pas susciter de situation d'échec

Peu d'apprentissage technique

Ne pas utiliser d'aide à la flottaison pour atteindre les objectifs

Consigne ludique, courte et individualisée

Acquisition et développement des premiers fondamentaux de la natation

Les parents sont présents avec leurs enfants dans l'eau pour les rassurer

Enfants (EA1&2, EN1, EN2, EN3, NL1, compétition avenir)

GENERALITES

5-10 ans

Grande période de développement des qualités physiques (vitesse, agilité, force, coordination)

Besoin d'initiative et d'indépendance

Consolidation de la règle/notion de droit et de devoir

Besoin d'avoir des buts à atteindre

Désir de compétition

Grande période d'acquisition motrice

Période de forte croissance (taille et capacité pulmonaire)

INFLUENCE SUR L'ORIENTATION DES SEANCES

1h à 1H30 de séance

Apparition de consignes techniques

Améliorer la cohésion de groupe

S'adapter aux moyens d'apprentissage des pratiquants

S'adapter aux moyens physiques de chacun

Enrichissement du répertoire gestuel et des habilités motrices (coordination)

Pas de consignes rébarbatives

Pas de travail lactique ainsi que de force

Adolescents (ADO1&2&3, Ado Elite, compétition jeune)

Adultes (Adulte apprentissage et perfectionnement, Compétition Master)

LES OBJECTIFS

L'apprentissage au CSAKB est l'objectif principal. L'enfant sera ensuite amené à suivre le parcours de l'ENF (Ecole de Natation Française) créée par le CIAA (Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques) qui est composé du sauv'nage, du pass'port de l'eau et du pass'compétition. Ces différentes épreuves permettront à l'enfant d'intégrer des groupes compétition.

Le second objectif du club est de développer la compétition en natation course ainsi qu'en natation artistique.

L'objectif du club en natation course est de permettre l'épanouissement des nageurs dans la compétition. A partir du groupe compétition jeune, l'objectif est aussi d'améliorer leurs performances afin de se qualifier dans les différents championnats régionaux et nationaux.

Le troisième objectif est de maintenir une activité de loisir pour tous les âges qui est destiné à tous ceux qui souhaitent prendre du plaisir à nager.

Des événements nautiques seront organisés dans l'année afin d'apporter de l'animation pour petits et grands.

Le dernier objectif est de favoriser la communication entre les adhérents et l'équipe pédagogique. Un bilan récapitulatif sera organisé entre le bureau de la section natation et l'équipe pédagogique ainsi qu'avec l'ensemble des adhérents.

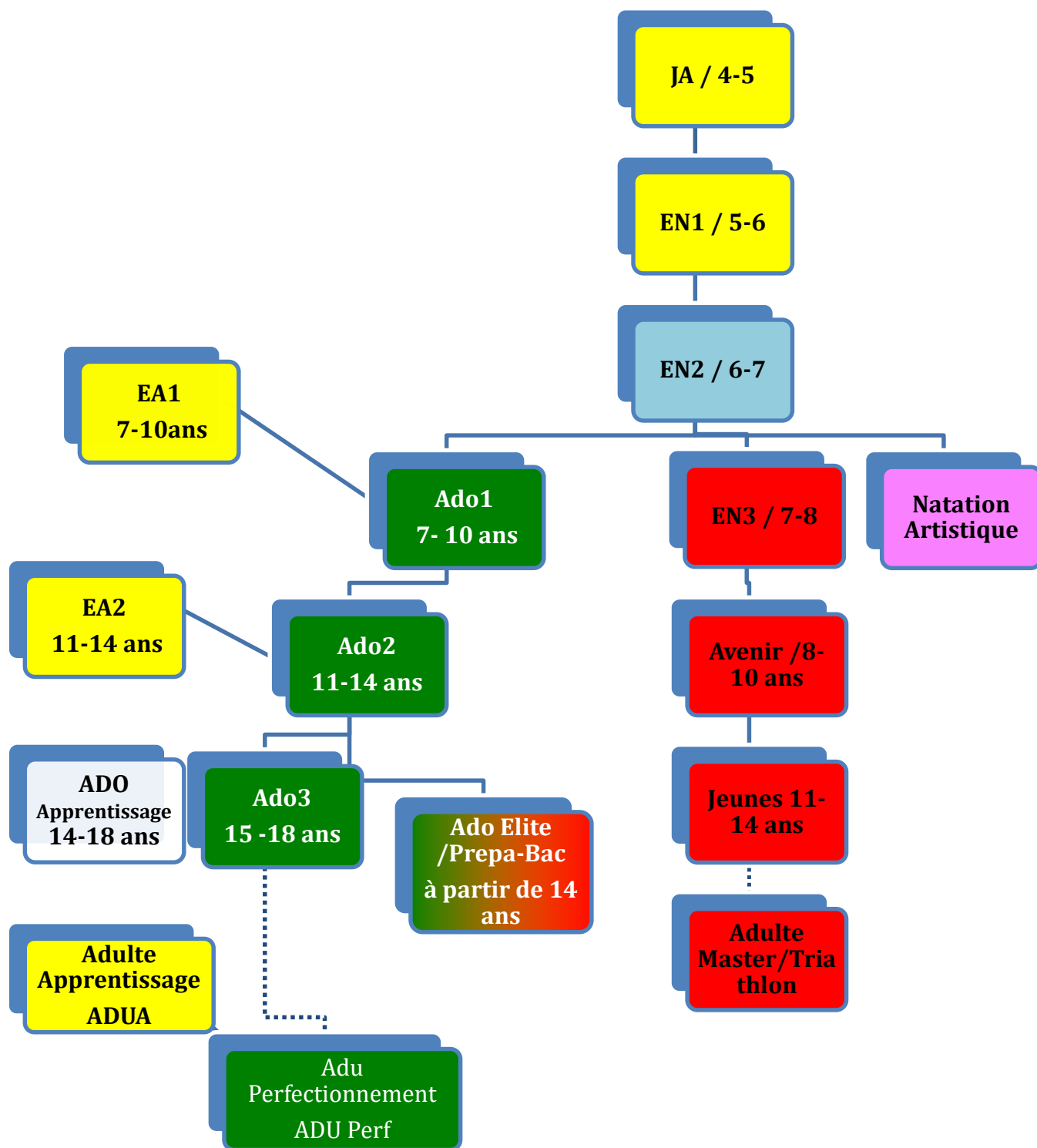
LES PROBLEMES LIES A LA STRUCTURE

Le premier problème est que le bassin est occupé par différentes associations sportives, ce qui limite le nombre d'adhérents au CSAKB.

Ensuite, le trajet entre l'accueil et le bassin est très long. Cela pose un problème de surveillance pour le déshabillage des jeunes enfants. C'est pour cela que la présence de bénévoles pour gérer les enfants est obligatoire.

Enfin la température du bassin est basse (27°C), ce qui limite l'activité des très jeunes.

PRÉSENTATION DES GROUPES



POLE DECOUVERTE

JARDIN AQUATIQUE

PRESENTATION DU COURS :

4 ANS

UN COURS DE 30 MIN PAR SEMAINE EN PETITE ET GRANDE PROFONDEUR

LES PARENTS ACCOMPAGNENT LES ENFANTS DANS L'EAU

10 ENFANTS PAR EDUCATEUR POUR 48M2 EN PETITE PROFONDEUR ET 48M2 EN GRANDE PROFONDEUR UNE SEMAINE SUR DEUX

OBJECTIFS :

PERTE D'APPUI PLANTAIRE

FLOTTAISON DORSALE ET VENTRALE EN AUTONOMIE

IMMERSION ORIENTEE

PREMIERS DEPLACEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS EN AUTONOMIE SUR UNE DISTANCE DE 5M

OBJECTIFS DE L'ECOLE DE NATATION

L'école de natation a pour objectif d'apporter un apprentissage complet aux enfants. Cet apprentissage ne se limite pas à la natation classique (l'apprentissage des quatre nages) mais s'étend à toutes les disciplines de la natation, comprenant la natation artistique et le plongeon. Par soucis de place dans le bassin, l'apprentissage du water-polo est très limité au Kremlin-Bicêtre.

Une fois que l'enfant aura découvert ces disciplines, il pourra s'orienter dans différentes filières. Ces dernières sont la compétition en natation, la natation artistique et la natation loisir. Le groupe qui déterminera ce choix sera l'EN2. Il est indispensable que l'enfant ait les meilleures conditions possibles pour progresser. C'est pour cela qu'un cours supplémentaire est prévu pour les enfants motivés qui souhaitent prendre part à la compétition ou à la natation artistique. Tous les enfants inscrits en EN2 auront la possibilité de faire ce cours supplémentaire.

EN1 ECOLE DE NATATION NIVEAU 1

PRESENTATION :

5-6 ANS

1 COURS D'UNE HEURE PAR SEMAINE

10 ENFANTS PAR EDUCATEUR

OBJECTIFS :

PERTE D'APPUI PLANTAIRE

FLOTTAISON DORSALE ET VENTRALE EN AUTONOMIE

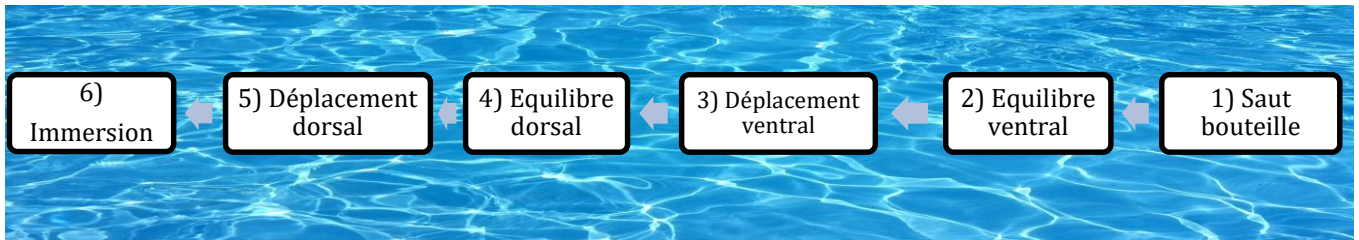
IMMERSION ORIENTEE

SE DEPLACER SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS EN AUTONOMIE SUR 25M

ACQUISITION DU CORPS PROJECTILE

DEVELOPPEMENT DES ACTIONS MOTRICES DES MEMBRES SUPERIEURS

Validation du test ci-dessous :



- 1) Saut bouteille remontée passive
- 2) Déplacement ventral sur 10m sans aide à la flottaison
- 3) Equilibre ventral (sans bouger) pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)
- 4) Déplacement dorsal sur 10m sans aide à la flottaison
- 5) Equilibre dorsal (sans bouger) pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)
- 6) Immersion orientée avec recherche d'objet à environ 1m20 de profondeur avec les mains

EN2 ECOLE DE NATATION NIVEAU 2

PRESENTATION :

6-7 ANS

ANNEE DECISIVE SUR LE PARCOURS SPORTIF DE L'ENFANT

1 COURS PAR SEMAINE OBLIGATOIRE D'UNE HEURE EN GRANDE PROFONDEUR

1 COURS OPTIONNEL D'UNE HEURE POUR PARFAIRE LA FORMATION DE L'ECOLE DE NATATION, CE COURS EST OBLIGATOIRE* POUR QUE L'ENFANT PUISSE ACCEDER A L'EN3 OU A L'ECOLE DE NATATION ARTISTIQUE. AU COURS DE L'ANNEE, L'ENFANT SE SPECIALISERA EN NATATION ARTISTIQUE OU EN NATATION COURSE.

ENFANTS PAR EDUCATEUR SUR UNE LIGNE D'EAU EXTERIEURE

COURS OBLIGATOIRE* : SERA EGALEMENT PROPOSE PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

PREREQUIS :

AVOIR REUSSIT LE PARCOURS D'EVALUATION EN FIN D'EN1

OBJECTIFS (COURS OBLIGATOIRE) :

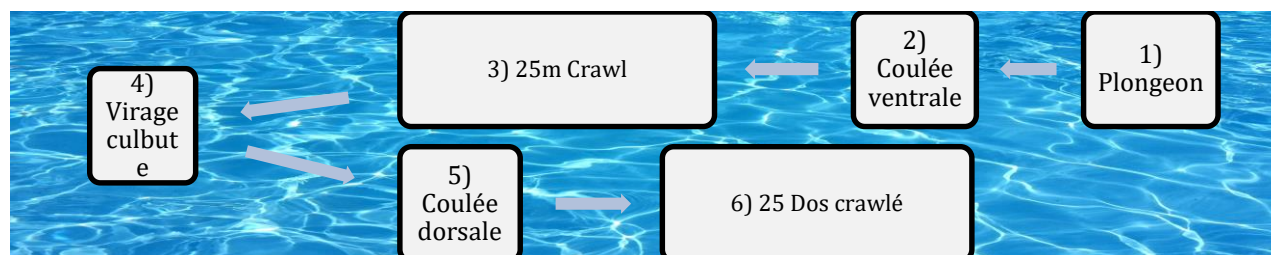
APPRENTISSAGE DU CRAWL (LES BRAS TOURNENT EN CONTINU, LES JAMBES SONT TENDUS)

COORDONNER DE LA RESPIRATION AVEC LES BRAS EN CRAWL (RESPIRATION COSTALE)

APPRENTISSAGE DU DOS CRAWLE (TETE FIXE, LES BRAS TOURNENT EN CONTINU, LES JAMBES SONT TENDUES, LES GENOUX SONT DANS L'EAU ET LES POINTES DE PIEDS A LA SURFACE)

APPRENTISSAGE DU PLONGEON

REUSSITE DU PARCOURS CI-DESSOUS :



- 1) Départ plongé d'un plot de départ
- 2) Coulée après le départ
- 3) Déplacement en crawl avec respiration latérale sur 25m
- 4) Virage culbute
- 5) Coulée dorsale la plus longue possible
- 6) Retour en dos crawlé sur 25m

OBJECTIFS (COURS OPTIONNEL) :

DECOUVERTE DES DIFFERENTES DISCIPLINES DE LA FFN (PLONGEON ET NATATION ARTISTIQUE)

PERFECTIONNEMENT DU DOS CRAWLE ET DU CRAWL

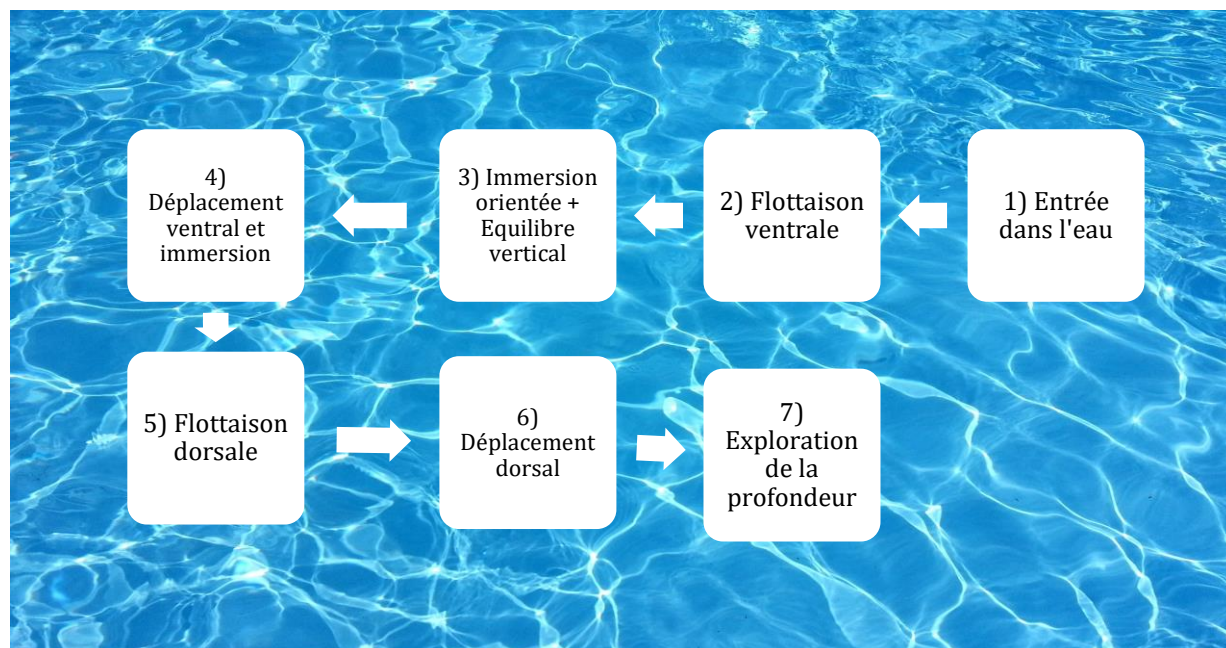
DECOUVERTE DE L'ONDULATION ET DU CISEAU DE BRASSE

APPRENTISSAGE DU VIRAGE CULBUTE CRAWL/DOS

APPRENTISSAGE DU PLONGEON TYPE COMPETITION

DEVELOPPER L'ESPRIT DE COMPETITION

VALIDER LE SAUV'NAGE DANS L'ANNEE (PARCOURS CI-DESSOUS) :



- 1) Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive
- 2) Réaliser une flottaison ventrale
- 3) Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée et se maintenir en position verticale
- 4) Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion
- 5) Réaliser une flottaison dorsale
- 6) Réaliser une propulsion dorsale
- 7) Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée

EN3 ECOLE DE NATATION NIVEAU 3

PRESENTATION :

7-8 ANS

1 COURS OBLIGATOIRE D'UNE HEURE PAR SEMAINE + 2 STAGES OBLIGATOIRES (MATINEE 10 A 12H)

20 ENFANTS MAXIMUM PAR EDUCATEUR SUR DEUX LIGNES D'EAU

PREREQUIS :

AVOIR REUSSIT LE SAUV'NAGE

AVOIR SUIVI LE DEUXIEME COURS EN2

OBJECTIFS :

VALIDATION DU PASS'PORT DE L'EAU (SYNCHRO, COURSE ET PLONGEON) AU COURS DE L'ANNEE

APPRENTISSAGE DES QUATRE NAGES CODIFIEES PAR LA FINA

PREPARATION DU PASS'COMPETITION NATATION COURSE

OPTIMISATION DU DEPLACEMENT DANS TOUTES LES NAGES

APPRENTISSAGE DES PREMIERES NOTIONS TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT (AMPLITUDE, FREQUENCE, ETC...)

AMELIORATION DES QUALITES PHYSIQUES (ENDURANCE, COORDINATION MOTRICE, FORCE, VITESSE, SOUPLESSE)

APPRENTISSAGE DU COMPORTEMENT DU FUTUR COMPETITEUR (AUTONOMIE SUR L'ECHAUFFEMENT)

GROUPE AVENIR

PRESENTATION :

8-10 ANS

3 COURS PAR SEMAINE DE 1H A 1H30 DONT DEUX EN BASSIN DE 50M

18 NAGEURS SUR DEUX LIGNES D'EAU

STAGES DE NATATION A CHAQUE VACANCE SCOLAIRE (SAUF VACANCE DE NOËL)

PREREQUIS :

AVOIR ETE ASSIDU PENDANT L'ANNEE D'EN3

AVOIR VALIDER LE PASS'PORT DE L'EAU

OBJECTIFS :

VALIDER LE PASS'COMPETITION NATATION COURSE EN DEBUT D'ANNEE

AMELIORER PRINCIPALEMENT LA TECHNIQUE DES QUATRE NAGES

AMELIORATION DES QUALITES MOTRICES VUES EN EN3

DEVELOPPEMENT DE LA VITESSE DE NAGE

DEVELOPPEMENT DE L'ENDURANCE

SAVOIR NAGER UN 400 CRAWL REGULIER EN CONSERVANT UNE NAGE EFFICACE

GROUPE JEUNE

PRESENTATION :

11-13 ANS

5 ENTRAINEMENTS D'1H30 A 2H PAR SEMAINE DONT DEUX EN BASSIN DE 50M

18 NAGEURS MAXIMUM

STAGE A CHAQUE VACANCES SCOLAIRES

PREREQUIS :

Avoir été assidu à l'entraînement pendant l'année en groupe avenir

Avoir montrer de l'investissement aux entraînements

OBJECTIFS :

QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT REGIONAL ET NATIONAL JEUNE

AMELIORATION DES QUALITES PHYSIQUES DU NAGEUR :

- La force du nageur par le biais de séances de PPG avant chaque entraînement
- L'endurance en augmentant progressivement le volume d'entraînement
- La coordination par différents exercices à sec et dans l'eau

MAINTIENS DE LA MOTIVATION DU NAGEUR MALGRE LA PROGRESSION CONSTANTE DE LA
DIFFICULTE DES ENTRAINEMENTS

GROUPE MASTER

PRESENTATION :

24 ANS ET PLUS

3 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINES + STAGE ADULTE (UNE SEMAINE)

PREREQUIS :

SAVOIR NAGER LES QUATRE NAGES

OBJECTIFS :

AMELIORATION DE LA PERFORMANCE

QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTER

QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE ET DU MONDE MASTER

EA1 ECOLE D'APPRENTISSAGE 1

PRESENTATION :

7-10 ANS

1 COURS PAR SEMAINE

PREREQUIS :

NE SAIT RIEN FAIRE DANS L'EAU

OBJECTIFS :

PERTE D'APPUI PLANTAIRE

FLOTTAISON DORSALE ET VENTRALE EN AUTONOMIE

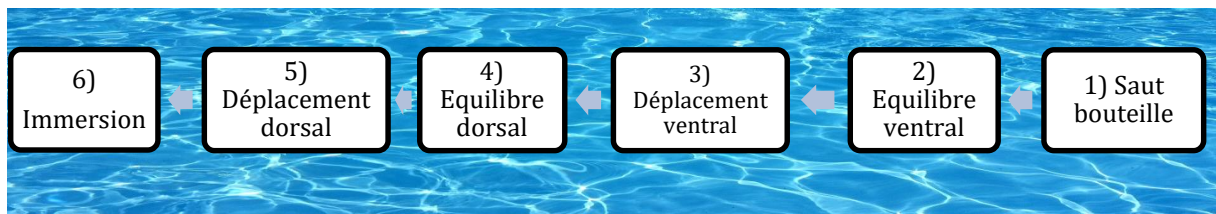
IMMERSION ORIENTEE

SE DEPLACER SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS EN AUTONOMIE

ACQUISITION DU CORPS PROJECTILE

DEVELOPPEMENT DES ACTIONS MOTRICES DES MEMBRES SUPERIEURS

VALIDER LE TEST CI-DESSOUS :



- 1) Saut bouteille remontée passive
- 2) Déplacement ventral sur 10m sans aide à la flottaison
- 3) Equilibre ventral (sans bouger) pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)

- 4) Déplacement dorsal sur 10m sans aide à la flottaison
- 5) Equilibre dorsal (sans bouger) pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)
- 6) Immersion orientée avec recherche d'objet à environ 1m20 de profondeur avec les mains

EA2 ECOLE D'APPRENTISSAGE 2

PRESENTATION :

11-14 ANS

1 COURS PAR SEMAINE

PREREQUIS :

NE SAIT RIEN FAIRE DANS L'EAU

OBJECTIFS :

PERTE D'APPUI PLANTAIRE

FLOTTAISON DORSALE ET VENTRALE EN AUTONOMIE

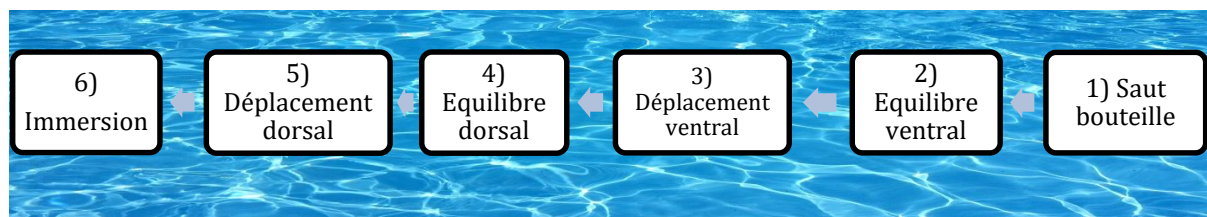
IMMERSION ORIENTEE

SE DEPLACER SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS EN AUTONOMIE

ACQUISITION DU CORPS PROJECTILE

DEVELOPPEMENT DES ACTIONS MOTRICES DES MEMBRES SUPERIEURS

VALIDATION DU TEST CI-DESSOUS :



- 1) Saut bouteille remontée passive
- 2) Déplacement ventral sur 10m sans aide à la flottaison
- 3) Equilibre ventral (sans bouger) pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)
- 4) Déplacement dorsal sur 10m sans aide à la flottaison
- 5) Equilibre dorsal (sans bouger) pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)
- 6) Immersion orientée avec recherche d'objet à environ 1m20 de profondeur avec les mains

AD01 NATATION LOISIR 1

PRESENTATION :

7-9 ANS

1 A 2 COURS PAR SEMAINE

PREREQUIS :

DOIT SAVOIR SE DEPLACER SUR 25M SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS

OBJECTIFS :

APPRENTISSAGE DU CRAWL

COORDONNER DE LA RESPIRATION AVEC LES BRAS EN CRAWL

APPRENTISSAGE DU DOS CRAWLE

APPRENTISSAGE DU PLONGEON

AD02 NATATION LOISIR 2

PRESENTATION :

10-14 ANS

1 A 2 COURS PAR SEMAINE

PREREQUIS :

SAVOIR SE DEPLACER SUR 25M SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS

OBJECTIFS :

CONSTRUIRE UN PROJET SPORTIF

Exemple :

- Savoir nager un 100m 4 nage ou un 400 crawl
- Construire une chorégraphie de natation artistique

ADO3 NATATION LOISIR 3

PRESENTATION :

15-18 ANS

1 A 2 COURS PAR SEMAINE

PREREQUIS :

SAVOIR SE DEPLACER SUR 25M SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS

OBJECTIFS :

CONSTRUIRE UN PROJET SPORTIF

Exemple :

- Savoir nager un 100m 4 nage ou un 400 crawl
- Faire une chorégraphie de natation artistique
- Préparer les épreuves du bac natation

ADO E NATATION LOISIR ELITE

PRESENTATION :

A PARTIR DE 14 ANS

2 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

2 A 3 STAGES D'UNE SEMAINE SUR L'ANNEE

PARTICIPATION AUX COMPETITIONS SUR L'ANNEE

PREREQUIS :

SUR DECISION DE L'ENTRAINEUR. CETTE DECISION REPOSE SUR LA MOTIVATION DU NAGEUR AINSI QUE SUR SON NIVEAU TECHNIQUE.

OBJECTIFS :

PREPARATION A L'EPREUVE DE L'OPTION BAC DE NATATION

AMELIORATION DES QUALITES PHYSIQUES PAR LE BIAIS DE SEANCES DE PPG

VALORISATION DE LA COHESION DE GROUPE

ADU A ADULTE APPRENTISSAGE

Présentation

1 COURS PAR SEMAINE

10 NAGEURS PAR EDUCATEUR

OBJECTIFS :

PERTE D'APPUI PLANTAIRE

FLOTTAISON DORSALE ET VENTRALE EN AUTONOMIE

IMMERSION ORIENTEE

SE DEPLACER SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS EN AUTONOMIE SUR 25M

ACQUISITION DU CORPS PROJECTILE

DEVELOPPEMENT DES ACTIONS MOTRICES DES MEMBRES SUPERIEURS

ADU PERF ADULTE PERFECTIONNEMENT

Présentation

1 A 2 COURS PAR SEMAINE

10 NAGEURS MAXIMUM PAR LIGNE

OBJECTIFS :

PRENDRE DU PLAISIR A L'ACTIVITE

APPRENTISSAGE DES QUATRE NAGES CODIFIEES PAR LA FINA

OPTIMISATION DU DEPLACEMENT DANS TOUTES LES NAGES

APPRENTISSAGE DES PREMIERES NOTIONS TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT (AMPLITUDE, FREQUENCE, ETC ...)

AMELIORATION DES QUALITES PHYSIQUES (ENDURANCE, COORDINATION MOTRICE, FORCE, VITESSE, SOUPLESSE)
