



EVEIL AQUATIQUE à partir de 4 ans

Permettre la découverte et la connaissance du milieu aquatique des très jeunes enfants.

Favoriser l'émergence d'une relation originale à l'eau et leur permettre de construire leur propre gestualité aquatique dans le respect de leurs capacités physiques et psychiques

Avoir une pédagogie adaptée, qui garantit aussi l'épanouissement et que l'activité soit un plaisir !

Le jeune enfant la découverte de l'eau dès son plus jeune âge !

Le Cercle des Nageurs de NIORT s'inscrit dans une démarche novatrice, à même de répondre aux besoins de la population, en redonnant aux activités sportives une dimension où l'éducation et la santé ont une part importante.

L'Eveil Aquatique 4 -6 ans est un des objectifs prioritaires du CNN.

Elle répond ainsi à une demande sociale et met en place un programme pédagogique alliant conseils et accompagnement autour de cette activité.

Piscine Champommier:

Samedi:

9h30-10h15 Groupe 1

10h15-11h Groupe 2



Groupe Pass'port de l'eau Né(e)s en 2004 et Après

Groupe N°1

Mercredi : 13H30-14H30 Champommier

Jeudi : 18H-19H Pré-Leroy

Groupe N°2

Samedi : 11H-12H Champommier

Jeudi : 18H-19H Pré-Leroy

Groupe N°3

Samedi : 11H-12H Champommier

Mercredi : 13H30-14H30 Champommier

ATTENTION, UN TEST D'EVALUATION DE NIVEAU SERA DEMANDE POUR ORIENTER VERS LES GROUPES



ECOLE DE L'EAU DU CNN SAISON 2014-2015

"Découvrir l'eau en toute sécurité"

Dès l'âge de 4 ans, l'Ecole de l'Eau permet aux enfants de profiter d'un enseignement avec une approche ludique des activités aquatiques. En plus de faire la découverte de l'eau en toute sécurité, il apprendra à dépasser ses peurs, à persévérer pour réussir, à respecter les règles...

La **CERCLE des Nageurs de NIORT** est aujourd'hui convaincu que la pratique d'une seule et même discipline ne constitue ni un idéal d'ouverture ni une preuve de polyvalence.

De ce fait, nous proposons une approche différente et peu commune de la natation, en rassemblant autour d'elle les différentes disciplines aquatiques.

Le concept est davantage basé sur l'adaptation au milieu aquatique et le développement d'une "culture natatoire diversifiée", plutôt que sur l'apprentissage précoce de techniques: il s'agit ici de pluridisciplinarité. L'avantage est de permettre aux enfants de découvrir un large panel de disciplines, avant de se spécialiser dans l'une d'elles: natation, water-polo, sauvetage ou autres.

ATTENTION, UN TEST D'EVALUATION DE NIVEAU SERA DEMANDE POUR ORIENTER VERS LES GROUPES

CERCLE DES NAGEURS DE NIORT

SIEGE SOCIAL : 12 rue Joseph CUGNOT 79000

Tél/Fax : 05 49 09 2654

E mail : cnniort@sfr.fr – Site : www.cnniort.fr





Groupe Sauv'nage

L'épreuve du sauv'nage est la première étape de formation du nageur confirmé.

Elle valide un savoir-nager minimum fondé sur l'acquisition des premières compétences aquatiques et sur le développement de ce « bagage » fondamental.

Véritable test de sécurité, elle permet aux enfants de surmonter les situations difficiles pouvant survenir dans l'eau. La réussite de ce test est axée autour de plusieurs critères.

La réussite de ce test est axée autour de plusieurs critères complémentaires : enchaînement « entrée à l'eau » et « immersion », flottaison ventrale et dorsale, maîtrise des différents équilibres (vertical, horizontal...), déplacements subaquatiques, exploration de la profondeur.

La réussite à ce test démontre l'acquisition des compétences aquatiques essentielles : immersion, déplacement subaquatique, maîtrise de différents équilibres, déplacement ventral et dorsal...

Ces acquisitions complémentaires initient le pratiquant à une motricité aquatique polyvalente qui améliore d'une part sa sécurité et lui permettent d'autre part la pratique d'autres disciplines : voile, aviron, canoë- kayak, plongée, ski nautique... grâce à son « bagage » aquatique fondamental.

Une fois ce test acquis, l'enfant peut enrichir ses habiletés motrices via les deux étapes suivantes du dispositif : le Pass'Sport et le Pass'Compétition

Piscine Champommier: Groupe N°1

Mercredi : 13H30-14H30

Samedi : 9H30-10H15

Piscine Champommier: Groupe N°2

Mercredi : 13H30-14H30

Samedi : 10H15-11H



Pass'port de l'eau

Le Pass'Sport a pour but de développer la capacité d'adaptation des enfants à différentes activités.

Pour accéder au Pass'Compétition, trois épreuves sont à valider parmi les cinq énoncées ci-après : La **natation course** se valide en effectuant : un départ plongé et une coulée ventrale, un 25 mètres crawlé avec respiration latérale, un virage culbute, une coulée dorsale et un retour en dos crawlé...

.En **natation synchronisée**, les enfants doivent montrer les éléments suivants : présentation hors de l'eau, entrée dans l'eau, rotation avant, lever un bras le plus haut possible, lever une jambe le plus haut possible (en position dorsale), déplacement dorsal par la tête et salut du public. Les transitions entre ces éléments « imposés » sont libres.

La partie **plongeon** se compose tout d'abord d'une partie terrestre incluant une présentation gymnique, trois impulsions verticales sur place avec extension de jambes et cercles de bras, une roulade avant et un saut avec demi vrille. Dans un second temps, la partie aquatique est composée de quatre figures : la chandelle avant groupée, la rotation avant, le plongeon départ assis ou accroupi, et le dauphin arrière.

En **water polo**, il s'agit d'un parcours incluant les actions suivantes : lancé de ballon, nage en crawl tête hors de l'eau, changement de direction, nage avec le ballon, tir au but, départ rapide et reprise du ballon pour tir à une distance de 3 mètres.

En **nage avec palmes et tuba**, le parcours se fait sur 50 mètres avec 25 mètres battements et 25 mètres ondulations en bi palmes. Le tout est constitué d'un aller et retour avec un départ plongé et une coulée, un déplacement en battements, un virage culbute puis une seconde coulée ventrale et un retour en ondulations avec les bras devant.

L'organisation des épreuves se fait au niveau départemental. La réussite aux différents tests dépend de la qualité de réalisation et du respect de l'ordre des mouvements précités, et **non du chronomètre !**



Pass'Compétition Né(e)s en 2004/2005/2006 Avenirs/Poussins

Le pass'compétition, de niveau régional, permet au participant d'accéder à la compétition dans la discipline qu'il aura sélectionnée et validée....

Pour la **natation course**, l'épreuve consiste en un 100 mètres qui montre la maîtrise des quatre techniques de nage réglementées par la Fédération Internationale de Natation (papillon, dos crawlé, brasse et crawl)...

Pour la **natation synchronisée**, les nageuses devront réaliser un parcours obligatoire en musique incluant quelques transitions libres ainsi que les éléments propres à cette discipline, à savoir: propulsion, aisance sous l'eau et aspect artistique.

En **Waterpolo**, sont requises la validation d'un test individuel de 5 tirs en crise de temps ainsi que la participation active à un match de mini polo d'une durée de 2 fois 5 minutes.

Ces catégories, regroupant deux groupes de Poussins et Avenirs, sont fournies.

En effet, une trentaine d'apprentis nageurs en fait partie. Au rythme de 2/3 entraînements par semaine, les élèves se perfectionnent aux quatre nages (brasse, crawl, dos crawlé et papillon).

Objectif : les faire progresser et les orienter vers la compétition.

Ces catégories sont en effet les premières lors de laquelle les nageurs se mesurent les uns aux autres.

Elle les prépare également pour l'avenir.

Les enfants qui composent cette section sont les champions de demain.

Mardi: 18H30-19H30 Pré-Leroy

Jeudi: 18H00-19H30 Pré-Leroy

Vendredi: 19h00-20h30 Champommier

Après avis de l'éducateur

