



L'École de Natation Sportive de l'Hermine

Sommaire

1. Déroulement de la séance

- 1.1 Le déshabillage
- 1.2 La séance
- 1.3 La fin de la séance

2. Définition des groupes

- 2.1 Comment connaître son groupe ?
- 2.2 La progression au sein de l'ENSH : des repères pour apprendre et évoluer

3. Ce que je vais apprendre au club

- 3.1 Le Sauv'nage
- 3.2 Le Pass'sport de l'eau
- 3.3 Le Pass'compétition

4. Les évènements de l'école aquatique sportive

- 4.1 Les séances à thèmes
- 4.2 Les Hermine Games
- 4.3 Les Séances exceptionnelles et session ENF 2 et 3

5. Questions diverses

- 5.1 Quelle est la T° de l'eau ?
- 5.3 Combien de séances y-a t'il par semaine ?
- 5.4 Y'a-t'il des séances pendant les vacances scolaires ?
- 5.5 Quelle est la tenue à porter ?

6. Qui s'occupe des groupes ?



1. Déroulement de la séance

La séance se déroule en 3 parties

1.1 Le déshabillage

Après l'ouverture des portes par les entraîneurs, les enfants se rendent directement dans les vestiaires collectifs afin de se changer, nous vous invitons à prévoir 5 à 10' d'avance sur l'horaire de la séance.

Le déshabillage se déroule **sans la présence de l'entraîneur**. (n'hésitez pas à nous remonter toutes remarques ou détails que vos enfants pourraient vous dire ou à proposer votre aide.)

Dès que les enfants sont changés, ils doivent aller déposer leurs sacs avec leurs affaires dans les gradins et se diriger au bord du bassin (sans courir) où ils retrouveront leur entraîneur.

Si les enfants arrivent en avance au bord du bassin, ils s'assièront dans les gradins ou près des vitres.

1.2 La séance

Elle se déroule généralement en 3 temps :

- Une partie swimcross : parcours alterné dans l'eau et hors de l'eau sollicitant la motricité globale, la coordination, la posture, le gainage, rappel des techniques de la dernière séance, etc..

Elle dure 10' à 15'.

- Une partie Technique : acquisition de compétences techniques liées au niveau du groupe (voir page du livret de natation correspondante).

Elle dure 30' à 35'.

- Une partie Vitesse : qui consiste en une mise à l'épreuve de vitesse sous forme de jeu et de défi, où les enfants essaient de nager vite en réinvestissant les acquisitions de la séance.

Elle dure 5' à 15'.

1.3 La fin de la séance

Les enfants sortent de l'eau, se mettent en cercle pour effectuer un rapide bilan et le cri du groupe.

Ensuite ils aident à ranger le matériel et sont invités à rejoindre calmement le vestiaire pour aller prendre leurs douches et se changer.

Nous insistons auprès des parents sur le fait de rappeler à leurs enfants d'avoir une attitude adaptée et d'éviter tout chahut sous les douches, dans les vestiaires, et dans le hall pouvant entraîner des accidents graves (ex : glissades sur sol humide → traumatismes des articulations de la nuque et du dos notamment).

L'entraîneur passera en fin de soirée dans les vestiaires voir si rien n'a été oublié par les enfants.

Le règlement de l'École de Natation Sportive (E.N.S.H) sera à lire avec les enfants plusieurs fois dans la saison, il est présent dans le livret de natation, en annexe à la fin de ce document et sera rappelé régulièrement par l'entraîneur au bord du bassin en cas d'oubli et de non respect.



2. Définition des groupes

L'École de Natation Sportive de l'Hermine (E.N.S.H.) du Vannes Agglo Natation se compose de 3 niveaux appelés Hermine (bleue, verte et rouge).

Groupes E.N.S.H			
Ages	6 - 7 ans	7 - 8 ans et +	7 - 8 ans et +
Formation E.N.F	Sauv'nage	Pass'sport de l'eau	Pass'compétition
Formation V.A.N.	Hermine bleue	Hermine verte	Hermine Rouge
Créneaux horaires	G1 Lundi 18h-19h & Vendredi 18h-19h G2 Mercredi 18h-19h & Mercredi 18h-19h Bassin d'apprentissage	Mercredi 19h-20h & Vendredi 19h-20h Bassin d'apprentissage	Lundi 19h-20h & Mercredi 12h30-13h30 & Samedi 15h-16h Bassin d'apprentissage & Grand bassin

Ces catégories d'âges sont cependant indicatives et peuvent varier en fonction du niveau d'aisance de votre enfant et de sa motivation.

2.1 Comment connaître son groupe ?

Afin de mettre vos enfants dans les meilleures conditions possibles, des tests sont proposés en début de saison ainsi que le reste de l'année en début de séance (se renseigner auprès de l'entraîneur).

2.2 La progression au sein de l'ENS : des repères pour apprendre et évoluer

La progression regroupe les 4 éléments fondamentaux pour progresser en natation à savoir : l'équilibre (dorsal & ventral), la respiration aquatique, la propulsion, la prise d'informations sur soi et le milieu aquatique.

Pour passer d'un groupe à un autre, les enfants suivent la progression de l'École de Natation Française (ENF) de la Fédération Française de Natation (FFN) à laquelle nous sommes affiliés (voir ci dessous) et celle de l'Hermine, qui est interne au club et lui permet de se repérer (voir Livret de natation de l'hermine (très prochainement)).

3. Ce que je vais apprendre au club

Depuis 2012, l'École de Natation Française (E.N.F) de la Fédération Française de Natation (F.F.N) à laquelle nous appartenons a été rénovée et parle d'acquisitions pour les enfants en termes de capacités et de compétences autour d'un parcours de progression du nageur.

Elle a mis en place des tests de fin d'étape qui valident les compétences apprises durant les séances.

3.1 Le sauv'nage ([N'hésitez pas à consulter les vidéos ici](#))

Il s'agit d'un parcours aquatique se composant de 8 tâches à réaliser dans l'ordre. Les tâches doivent toutes être réussies pour valider le sauv'nage. Celui-ci est à réaliser sans lunettes. Cette étape est validée par l'entraîneur sur une séance lorsqu'il juge que l'enfant est capable de le réussir.

Il concerne en priorité les Hermines Bleues, cette étape est généralement validée durant la première année au sein de l'E.N.S.H. par l'entraîneur référent du groupe.

Mais elle peut parfois être validée en Hermine verte

3.2 Le pass'sport de l'eau ([N'hésitez pas à consulter les vidéos ici](#))

Il s'agit d'un ensemble d'apprentissages afin d'acquérir des compétences dans plusieurs domaines de la natation et des habilités motrices importantes pour les enfants de ces âges.

- La natation sportive: Réaliser un 50 mètres 2 nages (crawl et dos) après un départ plongé avec coulées et virage.

- La natation synchronisée: parcours en déplacement avec les mains et enchaînement de figures simples.

- La natation avec palmes : réalisation d'un 50 mètres avec palmes, masque et tuba après un départ plongé avec coulées et virage.

- Le plongeon : réalisation d'un enchaînement de gymnastique à sec ainsi qu'une série de 4 plongeurs

- Le water-polo : réalisation d'un petit parcours alternant déplacements avec et sans ballon, passes et tirs.

Ce test est réalisé en grand bassin lors d'une session de regroupement officiel, validé par l'entraîneur et un évaluateur Ecole de Natation Française (E.N.F) 2.

Ces sessions sont proposées aux enfants et aux familles uniquement lorsque l'enfant est capable de la réaliser complètement.

Il faut valider 3 activités au minimum sur les 5 pour pouvoir valider la totalité du test.

Il concerne le groupe Hermine Verte, mais peut parfois être finalisé en Hermine Rouge

3.3 Le pass'compétition (ffnatation.fr/apprendre-nager-au-sein-lecole-natation-francaise)

Il existe un pass'compétition pour les 5 activités proposées par la F.F.N (natation course, natation synchronisée, plongeon, eau libre et water-polo).

A l'école aquatique sportive du V.A.N, seul le test natation sportive sera proposé.

Des challenges Avenirs sont mis en place durant l'année où y sont proposées plusieurs épreuves

Les objectifs du Challenge Avenirs sont entre autres :

- Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.

- Permettre à chacun d'acquérir selon son rythme, les compétences requises par une pratique de compétition, s'agissant de la maîtrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.

- Mesurer sa progression tout au long de son parcours

- Prendre du plaisir dans la découverte de la compétition

La délivrance du Pass'compétition dans le cadre du "Challenge Avenir" est soumise à la réalisation de 5 des 9 épreuves, dont à minima et au choix : deux 25 m, deux 50 m et un 100m.

Cette étape concerne principalement les Hermines Rouges et les Avenirs du VAN.

4. Les évènements de l'École de Natation Sportive

Plusieurs évènements viendront jalonner l'année sportive de l'école aquatique.

Les familles seront prévenues par l'entraîneur en plus du planning prévisionnel annuel où seront notés les évènements et aussi sur le site internet.

N'hésitez pas à proposer votre aide.

4.1 Des séances à thèmes

Plusieurs séances à thème seront organisées au cours de la saison.

-Halloween : « Les petits monstres éclaboussent avant l'heure ! » (Octobre).

-Noël : « Le père Noël débarque en Kayak ! » (Décembre).

Etc....

4.2 Les "Hermines Games"

Sur un créneau de 2h/2h30, les enfants pourront participer à leur première compétition en interne et vivre leurs premières sensations de course (la date vous sera transmise ultérieurement) accompagnés et parrainés par les nageurs des catégories supérieures !

L'aide des parents sera la bienvenue.

4.3 Les Séances exceptionnelles et session ENF 2 et 3

En fonction du calendrier 56 de début et fin de saison, des séances peuvent être proposées à Kercado ou dans d'autres piscines du département.

Les séances exceptionnelles proposées à Kercado permettent de travailler certains points présentés dans la partie 3, avec la possibilité notamment de les faire en grande profondeur comme lors des sessions ENF.

Les sessions ENF 2 - ENF 3 sont organisés par les clubs du département afin de réunir les enfants inscrits sur le cycle de l'école de natation dans le 56 et capable de réaliser correctement les étapes qui leurs seront proposées.

Les lieux varient en fonction des années et des clubs organisateurs, elles peuvent avoir lieu à Lorient, Caudan, ou encore Grand Champ par exemple.

5. Questions diverses

5.1 Quelle est la T° de l'eau ?

La température de l'eau est située en général entre 25 et 28 °c.

5.2 Combien de séances y-a t'il par semaine ?

Il y a 2 séances par semaine et par groupe pour les hermines bleues et vertes et 3 séances pour les hermines rouges.

Il faut savoir que vos enfants ont la faculté de récupérer plus vite que vous (et oui !) ; de plus votre enfant va progresser plus rapidement s'il répète plus souvent les situations et les exercices.

Dans tous les cas, libre choix est laissé à la famille et à votre enfant sur la possibilité d'effectuer 1, 2 ou 3 séances par semaine.

D'autant plus si c'est pour pratiquer d'autres activités.

Cela représente sur l'année environ 68 séances pour un enfant qui viendrait 2 fois par semaine.

5.3 Y'a-t'il des séances pendant les vacances scolaires ?

Il n'y a pas de séances pendant les vacances afin que les enfants puissent avoir le temps de se reposer, car l'année sportive est longue. En revanche, il peut y avoir des stages (apprentissage, perfectionnement, Team 56...) proposés aux familles par les entraîneurs.

5.4 Quelle est la tenue à porter ?

Chaque enfant de l'école aquatique comme tous les autres membres du club est soumis au règlement intérieur de la piscine. Seul le maillot de bain est autorisé et le bonnet de bain est obligatoire.

Nous vous conseillons d'acheter un bonnet en silicone (plus résistant et plus stable sur la tête) dont vous trouverez des modèles à faible coût en magasin de sport.

Il vous sera également bientôt proposé un bonnet officiel du club que nous vous conseillerons d'avoir notamment pour construire "l'esprit club du V.A.N".

6 Qui s'occupe des groupes ?

- Le responsable de l'École Aquatique de Natation Sportive et des groupes hermine bleue et verte s'appelle Cyril

- Le responsable du groupe hermine rouge s'appelle Guillaume, il est aussi Directeur sportif du VAN et responsable des groupes Juniors, et section sportive du V.A.N.

- Le responsable des groupes Avenirs et Jeunes s'appelle Jean Michel.

Ils pourront être assistés de plusieurs stagiaires M.N.S, STAPS ou Brevets fédéraux.

Tous les coachs partagent les mêmes valeurs (culture de l'effort, de l'exigence, de la réussite, de la bienveillance) autour d'un projet commun « le groupe au cœur de la réussite de chacun »

Sportifs, engagés, ils ont la volonté de valoriser et de faire progresser les enfants en faisant en sorte que ceux-ci soient engagés, à l'écoute et respectueux des consignes.

Il ne faut surtout pas hésiter à leur poser des questions.

Contacts

- Hermine rouge : Guillaume - guiffcnv@gmail.com
- Hermine bleue et verte : Cyril - entraîneur.vannesagglonatation@gmail.com
- Avenirs : Jean-Michel - ponin.jm@gmail.com

Pour tout retard, absence ou question, il ne faut pas hésiter à contacter l'entraîneur référent sans oublier de s'informer sur le site internet du club :

<https://www.vannesagglonatation.com/>

S'amuser, Apprendre, Progresser !

Quelques règles du bon nageur

- Je suis ponctuel
- Je me douche avant l'entraînement
- Je passe aux toilettes avant le début de la séance
- Je me présente au bassin en bonnet et lunettes déjà préréglées.
- Je dis bonjour à mes entraîneurs et à mes camarades
- J'écoute les consignes et respecte les temps de paroles
- Je termine mes longueurs, ne m'arrête pas au milieu du bassin et ne me tire pas sur la ligne.
- Je suis assidu
- Je respecte le matériel et les équipements mis à ma disposition (planche, pull buoy, vestiaire, bassin, autre...)
- Je ne cours pas autour des bassins
- Je ne chahute pas dans les vestiaires.
- Je n'hésite pas à parler avec mes entraîneurs.