



## ARGENTEUIL NATATION

Objet : PROJET PEDAGOGIQUE

Projet : Stage d'entraînement de natation sportive, Catégorie : « Avenir / Jeunes ».

Date et lieu : Du samedi 27 avril 2019 au vendredi 3 mai 2019 à **Lignano** Italie dans une unité de lieux.

Organisme : ASSOCIATION ARGENTEUIL NATATION

Présidente – CLAVERIE Jocelyne

Secrétariat Général Courriel : [argenteuil.natation@laposte.net](mailto:argenteuil.natation@laposte.net)

### OBJECTIFS DU PROJET :

- Objectif principal : Développer les qualités intrinsèques des nageurs ainsi que leur pluridisciplinarité à travers de multiples activités physiques
- Objectifs intermédiaires :
  - Objectifs sportifs :
    - Développer les qualités physiques et physiologiques des nageurs (Améliorer leur endurance, leur technique et leur apprendre à repousser leurs limites
    - Découvrir les règles de vie d'un sportif
    - Travailler des techniques de nage.
  - Objectifs sociaux :
    - Apprendre la vie en collectivité
    - Faire émerger une cohésion dans le groupe
    - Faire naître une dynamique en vue de l'objectif final, apprendre à repousser ses limites

### NATURE DES ACTIVITES SUPPORTS :

- Activités sportives :
  - Natation sportive - Diverses activités sportives collectives (renforcement musculaire, football, tennis, volley, footing, circuit training.)
- Activités ludiques et récréatives :
  - A déterminer en fonction des conditions matérielles et géographiques.

### EVALUATION DES EFFETS DU PROJET :

- Court terme :
  - Observation des progrès du travail dans l'eau (investissement de chacun, intérêt porté à la compétition...)
  - Stimuler les nageurs sur les courses types (circuit natathlon) et mettre en avant l'importance des parties non nagées...
- Moyen terme :
  - Mise en application de la prise de conscience de l'intérêt de l'entraînement des parties non nagées et de l'affrontement en compétition.
- Long terme :
  - Résultats lors du circuit natathlon. Grosse amélioration de l'endurance et de la technique mise en application lors de la compétition : vérifier l'intérêt de chacun, l'investissement (encouragements, soutiens, préparation avant la course...)



## ARGENTEUIL NATATION

### HEBERGEMENT et LIEU D'ENTRAÎNEMENT :

- Hébergement :
  - Village vacances située dans la station balnéaire de Lignano Sabbiadoro
  - Lieu d'entraînement : Piscine de l'unité de lieux

### ORGANISATION PEDAGOGIQUE DES ACTIVITES :

- Constitution des groupes : Répartition des nageurs par groupe de niveau en fonction des résultats du classement du natathlon. Prévisions : 3 groupes de travail.
- Encadrement : 1 personne ressource par groupe.
- Répartition des tâches durant les activités d'entraînement : chaque entraîneur a la responsabilité d'un groupe de nageurs.
- Durant la vie collective, les enfants sont avec une personne ressource, variable selon les activités et les thèmes. Tous les accompagnateurs participent à la vie du groupe.
- Tâches des intervenants durant les activités d'entraînement :
  - Assurer la sécurité du groupe et mettre en œuvre les séances d'entraînement.
  - Veiller à ce que les tâches soient comprises-appliquées-répétées.
- Tâches des intervenants durant les activités de la vie collective :
  - Assurer la sécurité des groupes encadrés et animer les activités. Les groupes sont répartis sur place, selon les activités. le cas échéant, un encadrant peut-être en préparation pédagogique pour l'activité suivante.

### CONSIGNES DE SECURITE :

- Les consignes de sécurité seront données sur place, en fonction de la nature de l'E.R.P. d'hébergement, de l'urbanisme entre le lieu d'hébergement et les lieux d'activités. Elles seront listées en annexe après leur présentation.
- La sécurité sur les lieux de baignade est garantie par les titulaires du brevet d'état d'éducateur sportif et du Moniteur Sportif de Natation, à jour de leur révision.

### PLANNING HEBDOMADAIRE :

Date	Type de bassin	Ligne	Matin	Après-midi
27/04/2019	50m couvert	2		16h00/18h00
28/04/2019	50m couvert	2	Activité	14h00/16h00
29/04/2019	50m et 25m couvert	2 et 3	07h00/09h00	15h00/17h00
30/04/2019	25m couvert	3	07h00/09h00	Sortie Venise
01/05/2019	25m et 50m couvert	3 et 2	07h00/09h00	14h00/16h00
02/05/2019	25m couvert	3	Activité	15h00/17h00

### PROGRAMMATION DES ENTRAÎNEMENTS :

- Variable selon les différents groupes
- Une activité terrestre sera proposée à la place d'un entraînement dans l'eau un jour sur deux afin de développer d'autres compétences (pluridisciplinarité)

<b>ARRIVEE</b>	<b>Activité terrestre</b>	<b>Entraînement 7h à 9h</b>	<b>Entraînement 7h à 9h</b>	<b>Entraînement 7h à 9h</b>	<b>Activité terrestre</b>	<b>DEPART</b>
<b>Entraînement 16h à 18h</b>	<b>Entraînement 14h à 16h</b>	<b>Entraînement 15h00 à 17h</b>	<b>Sortie Venise</b>	<b>Entraînement 14h à 16h</b>	<b>Entraînement 15h à 17h</b>	<b>DEPART</b>

- Contenu et intensité des entraînements : les jours durant lesquels deux entraînements seront proposés, les volumes seront moins importants et plus axés sur la technique de nage et les parties non nagées.
- Volume hebdomadaire moyen pour 2 entraînements : 8km
- Environ 4km pour une séance quotidienne