



Erdre et Gesvres Natation Comment ça marche ?

Introduction :

Bonjour à tous,

Ce petit manuel a pour but de vous présenter l'ensemble du projet sportif ainsi que le fonctionnement et les objectifs de chaque groupe.

Groupe avenir, correspond aux enfants en primaire.

Avec deux entraînements semaine d'une heure.

Groupe benjamin, correspond aux adolescents en 6^{ème} et 5^{ème}.

Avec deux entraînements semaine d'une heure et demi et un d'une heure.

Groupe Junior Départemental, correspond aux adolescents de la 4^{ème} à la terminale.

Avec trois entraînements semaine d'une heure et demi et un de deux heures.

Groupe Junior Régional, correspond aux adolescents de la 4^{ème} à la terminale.

Avec quatre entraînements semaine d'une heure et demi et un de deux heures.

Chaque groupe ayant des objectifs natatoires et sportifs bien spécifiques.

Sauf pour le premier qui n'est autre que : le sport est avant tout un moyen de s'épanouir, de grandir, de renforcer son corps et sa santé.

Comportement et Blessure, un peu de prévention dans ce point qui reste important.

Groupe Avenir :

Le groupe avenir est un groupe un peu particulier, dans le sens où le premier objectif n'est pas de savoir nager comme on l'entend habituellement. Dans l'inconscient collectif, savoir nager s'est faire une belle brasse ou tout simplement maîtriser les quatre nages (Papillon, Dos, Brasse Crawl).

Cependant savoir nager une belle brasse tête hors de l'eau ne valide en aucun cas votre capacité à maîtriser le milieu aquatique. Quelqu'un sachant nager ainsi, peut très bien se retrouver en panique totale s'il tombe à la renverse la tête la première et ne sera pas s'en sortir.

Le groupe avenir a donc pour but principal de faire des enfants de véritables poissons, d'avoir une maîtrise complète du milieu aquatique. Ce qui passe par le développement de ses appuis dans l'eau, être capable de se mouvoir en trois dimensions à sa guise. Savoir gérer son souffle, quand souffler, quand inspirer etc.

Les techniques de nages « officielles » à proprement parler ne viennent qu'en second plan. Plus la boîte à outils du nageur se remplit, plus il aura de capacités et de connaissance pour ensuite évoluer dans l'eau.

Cela vaut pour la vie de tous les jours, plus les aptitudes physiques sont aiguisées, plus on devient performant.

Il existe un grand objectif national correspondant à ces capacités, qu'est le test du savoir nager en sécurité. Test établi par le ministère de l'éducation nationale, visant à valider les capacités d'un enfant à se sauver en milieu aquatique. Dans le cadre scolaire les enfants sont tenus de préparer et passer ce test entre le CM1 et la 6^{ème}.

Au sein du club, nous sommes habilités à faire passer ce test et à le délivrer.

Si vous souhaitez connaître les détails de ce test c'est par ici :

<https://www.education.gouv.fr/bo/15/Hebdo30/MENE1514345A.htm>

Chez nous, ce test est préparé et validé en janvier et ce dès le CE2 avec un taux de réussite de 100%.

Le deuxième objectif interne au club correspond à la réalisation d'un 100m 4N en appliquant l'intégralité du règlement de compétition.

Ce test est récompensé par une médaille d'or et se prépare sur l'ensemble des trois années de la catégorie, bien que souvent validé dès la deuxième.

Au cours de leur parcours en catégorie avenir, les enfants auront s'ils le souhaitent la possibilité de s'essayer à la compétition. Via les challenges avenir, se déroulant sur des demi-journées, l'après-midi notamment et comportant des courses sur une longueur d'un bassin pour les débutants (25m).

La compétition peut être vue par certains comme quelque chose de dur et stressant. Il s'agit surtout d'une après-midi entre copains du même groupe et qui sert à prendre confiance en ses capacités !

Le groupe avenir suit un calendrier global, appelé planification qui regroupe les grands thèmes aborder durant la saison.

De la rentrée de septembre aux vacances d'octobre, comme vu plus haut on ne parle quasiment pas de Crawl, brasse ou autres nages codifiées.

On parle d'apnée, de coulée passive, de godille, de petit chien, roulade avant/arrière.

Le développement des appuis, du corps projectile, du déplacement en trois dimensions et la gestion de sa respiration, sont les points cruciaux pour l'entièreté du parcours du nageur, qui lui serviront toute sa vie.

Entre les vacances d'octobre et celles de Noël, on consolide les acquis vus précédemment. Ils se focalisent beaucoup sur les phases non nagées, plongeon, coulée et virage.

Avec l'arrivée en second plan du dos et du crawl.

Entre Janvier et les vacances d'hiver, de la même manière on continue à consolider les phases non nagées. Et en second plan arrivent la brasse et le papillon. Avec le passage du savoir nager en sécurité.

Entre les vacances d'hiver et celles de printemps. On commence à arriver dans des entraînements avec plus de distance et un 400m crawl chrono par mois. On commence à développer des aptitudes physiques et la recherche d'une nage économique en énergie.

La fin de saison se poursuit sur la même dynamique avec un travail des quatre nages et de l'ensemble des compétences vues dans la saison.

En vue de réaliser un 100m 4N similaire à celui que peuvent réaliser des compétiteurs.

Groupe Benjamin :

Ici nous ne parlerons que du groupe benjamin compétition s'entraînant trois fois par semaine. Mais les objectifs restent assez similaires avec un peu moins d'exigence pour les loisirs s'entraînant une fois semaine seulement.

Le groupe benjamin se veut le groupe de l'optimisation. Les nageurs accédant à ce groupe savent nager de manière « fonctionnelle » du papillon, du dos, de la brasse et du crawl. L'objectif sera de maîtriser la notion de glisse, qui en natation conditionne absolument tout. Cette glisse peut se voir comme le résultat d'un travail d'alignement, je sais projeter mon corps sans qu'il ne se déforme avec la résistance de l'eau. Additionné à un étirement parfait du corps pour se faire le plus grand possible et pour finir à une alternance de phases puissantes propulsives et de moments de relâchement.

Cette compétence qui peut paraître quelque peu floue, donnera à la nage cet aspect fluide et facile qui permet de nager longtemps sans se fatiguer.

Le tout dans chacune des quatre nages, avec la réalisation en compétition d'un 50m pour chacune d'entre elle, d'un 100m et pour finir d'un 200m 4N ainsi qu'un 400m 4N.

Ce premier objectif visant à former des nageurs complets avec des compétences variées.

La catégorie benjamin c'est également le début des objectifs chronométriques. Le premier étant simplement d'améliorer ses chronos personnels au fil des compétitions.

Mais également avec l'arrivée des différentes qualifications possibles, dont celles aux régions benjamin. Ces compétitions à portée régionale sont définies par la grille de temps suivante : [Grille benjamin région](#)

Les benjamins bénéficient d'un autre objectif, le stage départemental 44. Le comité départemental succursale de la fédération, a pour mission le développement de la catégorie benjamin ainsi que l'élaboration d'une équipe pour la coupe de France des départements.

A l'occasion de cette compétition par équipe, se déroulent deux stages permettant de sélectionner les nageurs. Pour les benjamins première année, la sélection est effectuée sur les résultats obtenus à un 400m NL, un 200m 4N et un 50m de spécialité (tous sauf nage libre). Pour les benjamins deuxième année il s'agira des résultats obtenus sur un 800m NL, un 400m 4N et un 50m de spécialité (tous sauf nage libre).

Il s'agit d'un stage de quatre jours auquel des nageurs de tout le département sont conviés en fonction des sélections. Avec deux entraînements de natation par jour, plus des activités à sec de renforcement musculaire, jeu collectif etc.

Ce séjour est une opportunité pour de jeunes adolescents de gagner en maturité et de se confronter à différentes méthodes d'entraînement.

A l'issue des deux stages, une deuxième sélection sera effectuée pour déterminer les nageurs participants à la coupe de France des départements. Qui offre là aussi une belle opportunité au nageur de se confronter à une compétition de grande envergure.

Groupe Junior départemental :

Le groupe Junior départemental est la suite logique de la catégorie précédente. A ceci près que les nageurs vont y développer une spécialité, ce qui correspondra à une nage de prédilection parmi les quatre, mais également à certaines distances de prédilection. En effet arrivé à un certain niveau, on va se focaliser par individu sur une ou deux nages dans lesquelles il se sent à l'aise et performant. Il en va de même pour une distance, un 50m ne demandant pas les mêmes caractéristiques physiques et techniques qu'un 400m.

Les objectifs du groupe se focalisent sur le championnat départemental et la possibilité d'évoluer vers le niveau régional. Pour ce faire, il n'y a pas de secret, une régularité à l'ensemble des entraînements est la clé.

En tant qu'éducateur et ancien nageur, je sais qu'il est parfois difficile de lier les entraînements avec la vie scolaire et l'ensemble des activités annexes. Et c'est pourquoi jamais je ne pénaliserais un nageur qui a besoin de s'absenter pour des révisions ou se reposer avant une grosse échéance scolaire.

Le club et moi-même avons toujours été clairs à ce sujet, votre sport ne sera pas votre métier plus tard, il y a malheureusement très peu de chance d'avoir un futur athlète olympique à Nort-sur-Erdre. Votre scolarité reste une priorité et le sport est un biais de plaisir ainsi que de santé, pas une obsession qui doit passer avant tout.

Là où en revanche je serai intraitable, ce sont les absences injustifiées. En junior vous faites partie de deux lignes d'eau avec dix places chacune et pas plus. Un nageur qui se permet de venir de temps en temps, c'est un nageur qui prend la place d'un autre qui aurait pu venir dans le groupe pour progresser.

Trois entraînements par semaine dans notre sport, c'est peu. Cela peut paraître choquant pour certains, mais la natation est un sport basé sur de l'endurance fondamentale. Au même titre que du cyclisme, ce sont des sports qui nécessitent un volume d'entraînement suffisamment conséquent pour pouvoir progresser efficacement.

Et en second plan, un nageur qui ne s'investit pas dans son entraînement, est un nageur qui ne performera pas en compétition, c'est donc un investissement peu productif pour la structure. Pour rappel chaque engagement en compétition est payant, ce pourquoi un nageur irrégulier de manière injustifiée ne sera plus engagé en compétition.

Groupe Junior Région :

Le groupe région chez les juniors partage les mêmes bases que le groupe départemental. Une spécialisation de nage et de distance, avec des objectifs revus à la hausse. La spécificité du groupe région se situe dans l'entraînement supplémentaire du jeudi soir, avec deux lignes pour douze nageurs maximum (soit 6 nageurs par ligne).

Ces conditions privilégiées par rapport aux soirs classiques comprenant une trentaine de nageurs, sont là pour pousser l'analyse technique et la compréhension des nageurs dans leur discipline au maximum. Avec minimum trois prises de vidéo avec analyse par saison, des éléments théoriques plus pointus, en préparation mentale, sur les différentes lois physiques du milieu aquatique et leurs effets sur la nage.

Les objectifs se tournant ici vers le championnat régional, ainsi que les meetings interrégionaux anciennement niveau national 3.

Le groupe région à plus d'exigences et d'attentes que ses prédécesseurs. Pour y accéder, j'attends des nageurs un certain engagement dans leur pratique. Comme vu plus haut, la régularité est un élément clé. Et bien qu'il soit mentionné le niveau région dans l'intitulé du groupe, un nageur motivé et investi même s'il n'a pas le niveau région peut très bien s'y voir intégrer. A l'inverse un nageur même s'il est le meilleur du club, qui ne serait pas investi dans sa pratique, n'aura pas le droit d'y entrer.

Le groupe région est à voir comme une récompense pour les nageurs curieux et investis dans leur pratique de la natation.

Comportement et blessure :

Je tenais à faire ce dernier point qui est sûrement le plus important. Les nageurs de tout âge ayant adhéré au club, font par conséquent partie d'une association. La vie associative c'est aussi l'apprentissage de la vie en communauté. Les valeurs de respect des autres, du matériel et plus généralement de l'environnement de la pratique, sont primordiales. Le club y veillera toujours, je m'engage en tant qu'éducateur et simplement adulte à être exemplaire et nous en attendons de même de la part des nageurs. Il en va de même pour la ponctualité, prévenir de ses absences etc.

Deuxième point très important, les blessures. La natation c'est le sport roi de la rééducation, c'est un sport sans à-coup dans lequel se blesser reste rare. Cependant à un certain niveau de pratique le point faible du nageur ce sont ses épaules. Ce pourquoi les routines d'échauffement à sec sont obligatoires.

Malgré cela il peut arriver notamment à l'approche de l'hiver, de ressentir des douleurs, qu'elles soient arrivées à l'entraînement ou en dehors suite à une activité annexe. **Il est impératif de m'en prévenir !** J'y mets un point d'honneur, votre pratique de la natation ne doit pas être l'origine d'une blessure qui pourrait vous suivre toute votre vie. Pour reprendre le sujet des épaules, vous n'en avez que deux et généralement utiles pour la durée d'une vie. Si jamais un mouvement vous fait mal, dites-le.

C'est mon métier, c'est mon job de vous préserver, d'adapter la séance en fonction de ce qui coince, n'allez pas aggraver votre situation.

Et dans certains cas, il sera peut être nécessaire de ralentir la cadence, de venir à moins d'entraînements. Ne prenez pas cela à la légère, votre santé prime sur la prochaine compétition qui arrivera, même si c'est une grosse échéance. Ce n'est pas grave, vous blessez d'avantage c'est grave. Les blessures peu importe leurs origines ça fait partie de la vie d'un sportif, cela peut être frustrant, mais il faut savoir adapter et lever le pied.

Voilà j'espère avoir réussi dans ce survol du fonctionnement de l'école de natation du club. Bien évidemment et comme d'habitude, si vous avez des questions qui restent en suspens. Je suis joignable toute l'année, n'hésitez pas également à venir à la fin des entraînements si vous avez besoin d'un temps d'échange.