

**Groupe 4 Pass'Compétition**  
**Né(e)s en 2004, 2005 et 2006**

Le pass'compétition permet au participant d'accéder à la compétition...

Le groupe 4 enseigne aux enfants la pratique des 4 nages (Papillon, Dos, Brasse, Crawl) et ses aspects techniques et réglementaires (départ, plongeon, virage, arrivée).

L'épreuve du pass'compétition 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)...

mardi et vendredi (45mn) :

16h30 à 17h15 - 17h15 à 18h00



**Groupe Perfectionnement**  
**de 8 à 12 ans**

Développer et améliorer sa technique...dans la continuité de l'apprentissage.

lundi et jeudi (45mn) :

16h30 à 17h15 - 17h15 à 18h00

**INFOS INSCRIPTIONS**

**Infos à venir**

**ATTENTION, UN TEST D'ÉVALUATION DE NIVEAU SERA DEMANDÉ POUR ORIENTER VERS LES GROUPES**



**ÉCOLE DE NATATION DU NSDR**  
**SAISON 2015-2016**

*"Découvrir l'eau en toute sécurité"*

Dès l'âge de 5 ans, l'École de Natation 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...

Le **Natation Saint Denis Réunion** 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 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, : natation, water-polo, natation synchronisée.

**ATTENTION, UN TEST D'ÉVALUATION DE NIVEAU SERA DEMANDÉ POUR ORIENTER VERS LES GROUPES**

**Natation Saint Denis Réunion**

Adresse : 3 allée du Zoo 97490 Ste Clotilde

Tél: 0262 294958 GSM : 0693 00 49 58

E mail : [974nsdr@gmail.com](mailto:974nsdr@gmail.com) – Site : [www.nsd974.fr](http://www.nsd974.fr)

## Groupe 1 Familiarisation / Apprentissage de 5 à 7 ans

A l'âge de 5 ans environ, l'enfant se sépare de ses parents et vient seul. L'éducateur les accompagne dans l'eau et a pour mission d'assurer la transition, la référente.

Cette activité aquatique structurée incite l'enfant à grandir et lui donne le goût de l'apprentissage.

L'obéissance à une consigne collective, le respect des limites, permettent à l'enfant de dépasser ses peurs, de ne pas se mettre en danger, de se concentrer pour réussir la consigne.

Une école pour :

**Développer ses habilités motrices** : nous proposons des situations pédagogiques dans lesquelles la difficulté augmente au fur et à mesure du développement de leur motricité. Au cours de la familiarisation à l'eau, l'enfant apprend à flotter, sur le ventre, sur le dos, à être à l'aise dans l'eau.

**Se Socialiser** : l'absence des parents dans l'eau favorise l'intégration de l'enfant dans le groupe. Les jeux, les consignes collectives créent une dynamique, une motivation qui stimulent l'apprentissage et permettent des moments privilégiés de partage, de liens et d'expériences communes.

**Apprendre** : l'enfant apprend à obéir, à se concentrer, à respecter l'autre.

**Acquérir de l'autonomie** : se séparer des parents pour entrer seul dans un milieu inconnu, quitter leurs repères affectifs et sécurisants est une étape clé dans l'acquisition de l'autonomie. L'enfant pour s'adapter au cadre inhérent de tout apprentissage, doit accepter la nouvelle référente, lui accorder sa confiance, respecter les consignes demandées, et trouver en lui la motivation d'apprendre et ainsi progresser ...

mercredi et samedi (45mn) :

11h45 à 12h30 - 12h30 à 13h15 - 13h15 à 14h00

## Groupe 2 Sauv'nage Né(e)s en 2008, 2009 et 2010

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

Elle valide un savoir-nager fondé sur l'acquisition des premières compétences aquatiques et techniques, 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 complémentaires : enchaînement «entrée à l'eau» et «immersion», flottaison ventrale et dorsale, maîtrise des différents équilibres (vertical, horizontal...), déplacements subaquatiques, exploration de la profondeur.

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...

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

mercredi et samedi (45mn) :

11h45 à 12h30 - 12h30 à 13h15 - 13h15 à 14h00



## Groupe 3 Pass'sport de l'eau Né(e)s en 2006, 2007 et 2008

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

Le groupe 3 s'adresse aux enfants sachant nager 2 nages codifiées.

L'objectif de ce cours est d'atteindre une autonomie aquatique complète, d'approfondir les techniques de crawl, de dos et de brasse.

Pour obtenir le Pass'sport de l'eau, trois épreuves sont à valider :

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.

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.

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

mercredi et samedi (45mn) :

11h45 à 12h30 - 12h30 à 13h15 - 13h15 à 14h00

