



# Ecole de Natation du NCAIp'38

## Compte-rendu du stage de Février

Du 20 au 26 février 2016

Piscine du campus à St Martin d'Hères

### Généralités :

Le stage c'est déroulé sur 5 matinées, de 8h30 à 12h au campus de Saint Martin d'Hères.

35 enfants inscrits. 16 filles et 19 garçons, de 5 ans à 12 ans.

Quatre éducateurs pour encadrer le stage : Johanna Colin, Sylvain Dumont, Thomas Labeau et Alice de Bruyn. Lilia Rigoux a participé à l'encadrement en tant que stagiaire BF1.

### Organisation du stage :

- 8h30 à 8h50 : accueil des enfants –échauffement à sec
- 9h à 10h : Natation  
Les enfants ont été répartis en 4 groupes de niveau
- 10h-11h : Gymnase : ateliers de coordination, travail gymnique et jeux collectifs.
- 11h à 11h20 : Goûter
- 11h20 à 11h55 : Jeux aquatiques éducatif
- 12h : FIN de la matinée
- Pique-nique (le vendredi) : Nous avons terminé le stage par un pique-nique collectif avec les parents et les enfants.

Nous avons pu échanger avec les parents sur le stage et sur les projets du club, notamment concernant les stages de Pâques et de Juillet.



### Contenus :

#### **Natation :**

L'accent a été mis sur la notion de « corps indéformable » sur le principe que pour nager vite, un nageur doit apprendre à « passer à travers l'eau ». Les enfants ont ainsi fait de nombreux sauts, plonges, coulées,... Nous avons pu constater une forte progression dans ce sens entre le début et la fin du stage.

Les nageurs débutants ont également travaillé sur la notion de corps flottant : avant de savoir nager, l'enfant doit maîtriser l'équilibre aquatique (horizontal). Savoir laisser agir l'eau sur son corps est une étape fondamentale pour bien apprendre à nager.

Les nageurs un peu plus forts ont eu mis l'accent sur le placement de la tête en crawl et en dos.

Les nageurs les plus forts ont abordé le papillon (ondulation) et les jambes de brasse.

#### **Gymnase :**

Les objectifs du travail à sec étaient d'une part de développer chez les enfants des coordinations motrices de plus en plus complexes et d'autre part de travailler la confrontation et la collaboration.

Ainsi, le travail au gymnase a été découpé en 3 parties avec un parcours de coordination, des ateliers ou des jeux et relais collectifs, et un retour au calme accès sur l'imaginaire.

#### **Jeux aquatiques :**

Deux objectifs, l'un orienté sur l'aisance aquatique, l'autre sur la découverte d'autres activités de la natation (water-polo, plongeon). Les enfants ont été répartis en 2 groupes de niveau pour permettre d'adapter les jeux et ont réalisé : parcours avec ballon ou autres objets, chasse au trésor, water-polo, australienne,...

### **Bilan :**

Tous les enfants ont progressé durant cette semaine de stage. Les enfants ont été très volontaires sur l'ensemble des activités proposées.

Nous avons fait le choix de ne pas faire passer de tests poissons aux enfants, car une session de test est prévue mi-mars.

### **Prochains stages :**

Le prochain stage de l'école de natation aura lieu la deuxième semaine des vacances de Pâques, **du lundi 18 au vendredi 22 avril 2016**. Le stage se déroulera au campus de Saint Martin d'Hères.

Deux options possibles :

1. Stage de natation sur 5 matinées de 8h30 à 12h : coût du stage 80€. Ouvert aux enfants de 4 à 12 ans.
2. Stage natation + multi-activités sportives de 8h30 à 17h : Natation le matin + autres activités sportives l'après-midi. Coût du stage 170€. Ouvert aux enfants de 7 à 12 ans.

Nous organiserons également 3 stages début juillet (du 6 au 8, du 11 au 15 et du 18 au 22 juillet) avec les 2 options possibles.

Ces stages se dérouleront au stade nautique d'Echirolles.

