



Journal de Nage

MON PARCOURS AQUATIQUE

Nom : Prénom :



Informations personnelles du nageur

Nom : **Prénom :**

Date de naissance :/...../.....

Adresse :
.....

Téléphones :

Mail :

	Année	Année	Année	Année	Année
Explorateurs					
Plongeurs					
Navigateurs					

PRESENTATION DU CIRCUIT

Bienvenue dans le parcours d'apprentissage de notre école de natation.

Afin d'accompagner votre enfant dans sa progression, notre club a mis en place un livret de suivi pédagogique.

Ce document permet de présenter l'organisation des groupes, les objectifs de chaque année ainsi que les tests de validation proposés lors de son parcours aquatique.

Notre organisation pédagogique se sépare en trois parties :

- Le groupe « Explorateurs » qui a pour but de les faire évoluer de la découverte du milieu aquatique vers la capacité de se sauver seul sans outil de flottaison.**
- Le groupe « Plongeurs » qui a pour but de leur faire découvrir les différentes nages, commencer à travailler la technique et les sensations dans l'eau, avec une possibilité d'accès à la compétition.**
- Le groupe « Navigateurs » qui construit des vrais petits poissons, c'est notre dernier groupe d'apprentissage avant le passage vers un groupe d'entraînement. Dans celui-ci, l'enfant apprendra à maîtriser les quatre nages**

Chaque groupe correspond à une étape du développement aquatique de l'enfant, avec des compétences techniques et des objectifs adaptés à son niveau, selon leur progression et leur motivation.

Un suivi régulier vous permettra d'apprécier les progrès et compétences de votre enfant, de le situer dans l'évolution de la pratique aquatique et sportive.

Si votre enfant valide le test dans les premiers trimestres, un échange se fera avec vous pour vous proposer un changement de groupe adapté à son niveau.

Les critères de réussite et les contenus des tests vous sont présentés dans les pages suivantes.

Ce parcours construit permet à votre enfant d'avancer, étape par étape, de prendre confiance, de développer ses compétences à son rythme.

Ce livret est également un outil de dialogue entre éducateurs, nageur et Parents.

Nous vous souhaitons un beau parcours !

Non
Verbal
Patient's
Explorations

Explorateurs

Entrée dans l'eau :

- ☐ Entrée par l'échelle
- ☐ Chute avant
- ☐ Chute arrière
- ☐ Saut du plot avec perche
- ☐ Saut du plot sans perche
- ☐ Saut bouteille du plot

Recherche de profondeur :

- ☐ Immersion tête dans l'eau
- ☐ Descente sous l'eau à la perche + toucher le sol
- ☐ Toucher le sol avec un saut
- ☐ Plongeon canard + toucher le sol

Equilibre :

- ☐ Etoile ventrale 10 secondes
- ☐ Etoile dorsale 10 secondes
- ☐ Boule 10 secondes
- ☐ Planche Ventrale (bras long du corps)
10 secondes
- ☐ Planche dorsale (bras long du corps)
10 secondes
- ☐ Flèche ventrale 10 secondes
- ☐ Flèche dorsale 10 secondes

Déplacement :

- ☐ • Déplacement avec le mur ventral et dorsal
- Déplacement sans mur ni fond :
 - ☐ Ventral 10 mètres
 - ☐ Ventral 25 mètres
 - ☐ Dorsal 10 mètres
 - ☐ Dorsal 25 mètres

TEST :

Enchaînement d'actions sans reprise d'appuis :

- Saut bouteille
- Déplacement en immersion sur 5 mètres
- Déplacement ventral 20 mètres
- Déplacement dorsal 20 mètres
- Recherche d'objet avec plongeon canard

Ce test sera proposé une fois par trimestre, il sera récompensé par l'obtention du diplôme "Explorateur", qui sera délivré à l'enfant lors d'une de nos compétitions internes.



BRAVO!

DIPLOME EXPLORATEURS



Décerné à :

.....

Né(e) le :

DÉLIVRÉ PAR :

NUMÉRO DE DIPLOME DE

L'ÉVALUATEUR :

.....

FAIT LE :

.....

A VOUSIERS



ORIGINAL

Non
violent
parenting
techniques

Plongeurs

Les départs :

- ☐ Poussée ventrale au mur + glisse sur 5 mètres (tête)
- ☐ Poussée au mur + coulée 5 mètres (pieds)
- ☐ Plongeon du bord
- ☐ Plongeon du plot
- ☐ Plongeon du plot + glisse sur 5 mètres

Les virages :

- ☐ Poiriers
- ☐ Roulade avant et arrière
- ☐ Virages avec culbute

Déplacement : 25 mètres

- ☐ Crawl
- ☐ Crawl avec respiration costal
- ☐ Dos tête bien place, bassin surface
- ☐ Dos nage complète
- ☐ Papillon
- ☐ Papillon 2 ondulations

TEST :

Sur les 3 nages : papillon, dos, crawl :

- Plongeon avec glissée de minimum 5 mètres
- 20 mètres de nage

Ce test sera proposé une fois par trimestre, il sera récompensé par l'obtention du diplôme "Plongeur", qui sera délivré à l'enfant lors d'une de nos compétitions internes.



BRAVO!

Diplôme Plongeurs

Ce diplôme est décerné à :

.....

Né(e) le :

.....

Délivré par :

Fait le :

Numéro diplôme de l'évaluateur :

A Vouziers



Non
Non
parents
Navigators

Navigateurs

Maîtrise des 7 virages (10 mètres avant + 10 mètres après)

Crawl :

- ☐ Tête immergée
- ☐ Respiration costale
- ☐ Battement régulier
- ☐ Coordination : bras, respiration, jambes

Dos :

- ☐ Bassin surface
- ☐ Tête bien placée
- ☐ Nage sans temps d'arrêt des bras
- ☐ Battements réguliers

Papillon :

- ☐ Prise de respiration rapide
- ☐ Bassin surface
- ☐ 2 ondulations par cycle de bras
- ☐ Coordination placement de tête

Brasse :

- ☐ Ciseaux de brasse symétrique propulsif
- ☐ Bassin surface
- ☐ Coordination : tête, jambes, bras
- ☐ Brasse glissée

Coulées :

- ☐ Coulée ondulation ventrale
- ☐ Coulée ondulation dorsale
- ☐ Coulée brasse

TEST :

Dans le respect du règlement fédéral :

- 100 mètres 4 nages
- 50 mètres : 1 en dos, 1 en brasse, 1 en papillon
- 100 mètres crawl

Ce test sera proposé une fois par trimestre, il sera récompensé par l'obtention du diplôme "Navigateur", qui sera délivré à l'enfant lors d'une de nos compétitions internes.



DIPLOME NAVIGATEURS



DÉCERNÉ À :

Né(e) le :



DÉLIVRÉ PAR :

NUMÉRO DIPLOME DE
L'ÉVALUATEUR :

FAIT LE :

A VOUZIEERS



Samen
Naden en
Spreken

**ANNÉE
D'OBTENTION**

ATTESTATION



« SAVOIR NAGER » EN SÉCURITÉ

Définie par l'arrêté du relatif à l'attestation du savoir nager en sécurité hors temps scolaire.

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Fait à :

Délivrée par :

Signature de l'évaluateur :



Brevet(s)
25*
et / ou
50 mètres

*Si votre enfant est capable de réaliser le 50 mètres du premier coup il ne passera pas le diplôme du 25 mètres

BREVET DE NATATION

Distance réalisée : mètres

Décerné à :

Né(e) le :

Délivré par :

Numéro de diplôme de l'évaluateur :

Fait à Vouziers, le

Signature et cachet du Club

CLUB NAUTIQUE VOUZINOIS

2013