

Réunion de rentrée de l'école de natation

Saison 2024-2025





Notre association pratique ces activités



Centre aquatique ATOO'O d'Hochfelden

- Section compétition
- Natation Adultes
- Triathlon
- Nagez forme santé
- bébés-nageurs
- **Ecole de natation**
- Natation débutants



Centre aquatique Hanautic de Bouxwiller

- Section compétition
- Natation Adultes
- Triathlon
- Nagez forme santé
- Aquafun
- Nage avec palme





Le centre aquatique ATOO'O accueille



Association NATATION HOCHFELDEN hlpp

- bébés-nageurs
- **Ecole de natation**
- Section compétition
- Natation Adultes
- Natation débutants
- Triathlon
- Nagez forme santé



COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS DE LA ZORN

- Cours privés de Natation
- Cours collectifs de Natation
- Aquabike
- Aquagym



Association LES DELPHIDES

- Natation Synchronisée





La communication

SITE

- <http://www.natation-hochfelden.fr/>

MAILS

- Secrétariat: secretariat@natation-hochfelden.fr
- Mail EDN : edn@natation-hochfelden.fr

Insta

- Abonnez vous pour avoir les notifications !
- natation_hochfelden_hlpp (Instagram)
- Natation Hochfelden hlpp (Facebook)

Face
book

Direct

- Avec une personne à T-shirt orange

Ne pas déranger l'accueil de la piscine quelque soit la question, sauf affaire oubliée.

Appel à sponsors

Ils nous soutiennent : Merci !

- Afin de contribuer à la vie du club
- Afin de continuer à fournir l'équipement sportif dans la cotisation
Remplacement du matériel pédagogique et sportif

N'hésitez pas à
dire que vous
êtes membres de
NH





Appel à sponsor

- ✓ Vous travaillez dans une entreprise qui pourrait subventionner notre association pour :
- ✓ Venez nous en parler, nous avons des supports pour présenter l'association, contactez nous !

CONCERT



U2 - NOIR DESIR - PINK FLOYD - RED
HOT CHILI PEPPERS - LENNY KRAVITZ
3H DE CONCERT

5 OCTOBRE 2024 - 19H
SALLE POLYVALENTE ETTENDORF



TARIFS
BILLET EN PRÉVENTE : 11€
CAISSE DU SOIR : 13€

PETITE RESTAURATION
SUR PLACE



 Informations : 06.95.54.65.26  Inscription HelloAsso et paiement QR Code

Démarrez l'année sportive
en musique avec notre
soirée !

Partagez l'info pour que cette
soirée soit un succès

On compte sur vous !

Soutenez l'association via nos actions

Action « Fromage et miel » pour Noël & Pâques

Action « Chocolats » pour Noël & Pâques

Action « Vanille » en octobre





Rappel du règlement de NH hlpp

- Le fonctionnement du vestiaire dépend de la présence du public



➤ **Cours du samedi**

➤ **Vestiaire collectif** déterminé par le sexe de l'accompagnateur (femme dans le vestiaire fille, ...)

Casier : pensez à la pièce de 2€ ou au jeton acheté à l'accueil pour 1€

Nous ne sommes pas responsables des vols dans les vestiaires



➤ **Cours du mercredi**

Utilisation des cabines



Sol blanc = sans chaussures

Sol gris = avec chaussures



➤ Nous rappelons que tous changements de groupe se fait à la demande de l'éducateur, avec l'accord de parents. Nous ne changerons pas les enfants de groupe pour une convenance personnel.



Règles et sécurité

- Ne pas rester derrière les vitres: sécurité pour vos enfants qui seraient distraits !!



- L'attente ne peut se faire dans le hall:

- Les parents sont autorisés à accompagner les enfants aux vestiaires collectifs pour les moins de 8 ans.
- Les affaires sont soit gardées par les parents, soit rangées dans un casier.

- Merci d'être présent à l'heure de fin de la séance pour ne pas laisser vos enfants seul dans les vestiaires

- Merci de ne pas emmener votre enfant s'il est malade (otite, gastro, varicelle...)

- En cas de retard de moins de 5min merci d'attendre dans les vestiaires un éducateur viendra chercher cotre enfants au vestiaires pour l'amener au bassin

- En cas de retard de plus de 5min, l'enfant devra êtres ramener jusqu'au pédiluve par ces parents sans chaussure



Fonctionnement des cours et objectifs de l'école de natation



Les cours

✓ Pas de cours pendant les vacances scolaires :

derniers cours

Le samedi 19 octobre

le samedi 21 décembre

Le samedi 8 février

Le samedi 5 avril

✓ Fin des séances en juin (date à préciser)

✓ Nouvelles inscriptions pour la saison 2025/2026 : courant juillet 2025



**Labellisée par la fédération
française de natation (FFN)**



**2021: Labellisation de Natation
Hochfelden-hlpp**

Label : **Développement**
Mention : **Apprentissage**
Option : **ENF (école de natation française)**

Label : **Développement**
Mention : **Activités promotionnelles**



Présentation des encadrants

2 Responsables de l'école de natation :

- * **Léon Dudt** (bassin : groupes, tests, ...)
- * **Dany Busché** (communication parents)

- Salariés : William ; Léon ; Tino ; Camille
- Bénévoles Diplômés : Dany ; Emmy ; Elodie
- Encadrants UC1 et UC2 : Ludivine
- Stagiaire UC2 : Marion
- 5 Jeunes désireux de se former : Alexis ; Cassandre ; Elise ; Emma ; Léon
- Soit 14 encadrants dont 7 diplômés

Marc KOCH :

- Coordinateur

William VERDEL :

- Licence STAPS, BF₄

Tino PLOETZE :

- BPJEPS, Alternant MSN

Léon DUDT :

- MSN, DEJEPS, NFS

Camille ROOST :

- Licence STAPS

Dany BUSCHE :

- BF₂, BPJEPS, NFS

Emmy GEOFFROY :

- BF₂, BNSSA

Elodie HUSS :

- BESSAN, BF₂



Les Groupes de l'Ecole de Nat' de NH

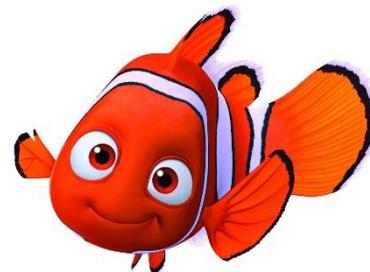


Crevette
(Bonnet **bleu**)

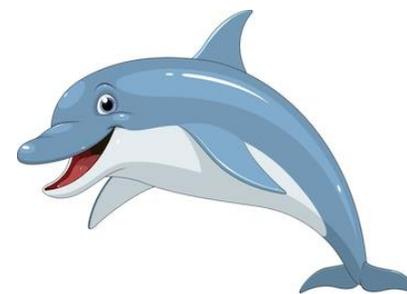
Hippocampe
(Bonnet **vert**)



Etoiles de Mer
(Bonnet **blanc**)



Némo
(Bonnet **jaune**)



Dauphins
(Bonnet **du club**)



Pré-Compétition

Les enfants sont répartis dans les différents groupes selon leur niveau et selon l'étape d'apprentissage dans laquelle ils se trouvent ...

Des tests seront réalisés au mois de décembre pour évaluer leur progression et les changer de niveau si besoin puis en fin de saison



Planning Créneaux Ecole de Natation

- **En semaine :**

- Mercredi : - 18h00 – 18h45
- - 18h45 – 19h30

- **Le samedi :**

- Petit Bain : 10h45 – 13h45
- Grand Bain : 11h00 – 14h



Objectifs de l'école de natation

- ✓ À partir de 4 ans (Petit Bassin) : une approche ludique et pédagogique des activités aquatiques
- ✓ Découverte de l'eau :
 - en toute sécurité (utilisation de matériel)
 - apprendre à dépasser ses peurs,
 - persévérer pour réussir
 - respecter les règles...
- ✓ Travail en groupe de niveau et avec des camarades
- ✓ Permettre aux jeunes nageurs de découvrir un large panel de disciplines, avant de se spécialiser dans l'une d'elles:
 - natation course
 - plongeon,
 - water-polo,
 - nage avec palmes
 - natation synchronisée



Selon la Fédération Française de Natation

✓ « La Fédération Française de Natation est aujourd'hui convaincue que la pratique d'une seule et même discipline ne constitue ni un idéal d'ouverture ni une preuve de polyvalence. De ce fait, elle propose une **approche commune de la natation, en rassemblant autour d'elle les fédérations sportives des 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 »

✓ 2 étapes successives et progressives (en fonction de l'âge et du niveau):

- Savoir nager en sécurité (phase de familiarisation)
- le Challenge pour la FFN (phases d'apprentissage de la natation course)

NATATION HOCHFELDEN HLPP est agréé par la FFN



Construction du nageur ...

Pour l'enfant qui débute...	Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)		1ers déséquilibres	1ères actions de bras en marchant
	Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perte des appuis plantaires		Actions de bras PB et jambes GB
	Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain	Vivre différentes situations de remontées passives		Actions de bras et jambes pour s'équilibrer
Vers l'enfant qui flotte	Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)		Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer	Souffler dans l'eau
Vers l'enfant qui glisse	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête) Réaliser des plongeons		Utiliser des appuis solides pour se propulser	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)
Vers l'enfant qui nage ...15m	Préserver son équilibre de glisse (position fusée) malgré les perturbations dues à la propulsion	Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal)	Souffler lors d'une glissée Se propulser en apnées successives	
	Préserver son équilibre de glisse (position fusée) malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration	Améliorer l'efficacité de sa propulsion crawl et dos pour nager plus loin	En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin	
Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite Utiliser des appuis solides pour être plus efficace : coulées	Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps)	

 Familiarisation

 Equilibre

 Propulsion

 Respiration



Les étapes d'évolution du jeune nageur

ETAPE 1 : JA PB

Propulsion			Immersion		Equilibre			Entrée dans l'eau		Motricité		
je me déplace dans le caulair	je me déplace sur le ventre avec aide	je me déplace sur le dos avec aide	je parre sur la barre	je descend le long de la perche	je fais der buller dans l'eau avec le Nez et la bouche	6talle ventrale avec aide	6talle dorsale avec aide	je saute dans l'eau	je glisse le long du tabaqqan	je fais der saute de grenouille	je reste en balle sur le dos	je réalise un saut en exterieur

Etapes d'apprentissage
NH

Etape 2 : JA GB

Propulsion			Immersion				Equilibre			Entrée dans l'eau		Motricité				
je me déplace 5m sur le ventre sans aide	je me déplace 7m sur le dos sans aide	je me déplace sur le ventre avec aide	je fais 15m sans matricielle	je cherche un objet sur l'eau avec la perche à 1m	je parre dans la cage à 0,8m	je traverse 3 cerceaux lottés à 1m	je saute 5x de suite dans l'eau	je réalise une glisse ventrale de 3m	je fais la balle 3 seconde	je fais l'6talle ventrale sans aide	je fais l'6talle dorsale sans aide	je fais une roulade avant sur le tapis et je tombe dans l'eau	je saute en chandelle (Jb zerré - tendeur)	à genoux sur le tapis je plonge dans l'eau	je fais une roulade Avant sur le tapis	je fais la furse sur le ventre et sur le dos 5"

Etape 3 : Etoile des Mer (ENF 1-)

Propulsion				Facultatif	Immersion			Equilibre			Entrée dans l'eau		Sauv'Nage
je nage en crawl sur 10m	je nage 10m sur le ventre en saufflant dans l'eau	je fais un parcours avec crawl + déplacement ventral au dorsal + respiration rythmée sur 10m	je fais un parcours en bras bras + batement + respiration rythmée sur 10m	je me déplace en bras bras + ondulation + respiration rythmée sur 10m	je traverse la cage à 1,30m	je ramasse un objet à 1,30 avec perche	je traverse 3 cerceaux immergés à 1,30m	je réalise une caule ventrale avec une partie à 3m	je réalise une caule dorsale de 3m	je me maintiens verticalement 3"	je réalise une chute arrière à partir du bord	je plonge du bord	

Etape 4 : Némo (ENF 1+)

Propulsion				Facultatif	Immersion		Equilibre			Entrée dans l'eau		
je nage en crawl 3pr sur 15m	je nage en crawl sur 25m	je fais der ondulation ventrale sur 5m	je fais der ondulation dorsale sur 5m	je fais un parcours avec planqon + déplacement ventrale + recherche un objet au GE	je me déplace en cercles sur 10m	je nage sur l'eau sur 5m	je fais une roulade Avant	je réalise un tanna-u	je réalise une caule dorsale sur 3m	je me maintiens 5" à la verticale avec der cerceaux	je fais une balle avec propulsion dynamique	je fais un planqon dynamique avec une caule de 5m

Etape 5 : Dauphin (ENF 2)

Natation				Natation Synchronisée		Water Polo		Nage avec Palmes - tuba		Plongeon		Passport de l'eau	Facultatif	
je nage 50m crawl / dar avec culbute	je nage 50m en crawl	je nage 25m bras	je nage 10m papillon	je me déplace en quille par la tête	je fais une roulade arrière	enchaînement de 4 6lément	je fais une parre à une main	je nage en C water pala avec un ballon sur 10m	je lance une balle à une main dans le but	je nage 25m avec les palmes et le tuba	je nage 15m sur l'eau avec palmer	je réalise un dauphin arrière au départ du plat	planqon dynamique avec caule sur 7m	je réalise un 100m 4N

L'objectif est de faire évoluer le jeune nageur vers l'étape suivante, sans vouloir brûler d'étape !!!



Les Diplômes



« **Savoir nager en sécurité** »

Garantir la sécurité des pratiquants ix

Parcours à réaliser sans lunettes, sans s'accrocher au bord et sans poser le pied au sol :

- 1: À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- 2: Se déplacer sur une distance de 3,5m en direction d'un obstacle
- 3: Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m
- 4: Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20m
- 5: Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- 6: Se déplacer sur le dos sur une distance de 20m
- 7: Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement
- 8: Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
- 9: S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable



Les Diplômes



« Le Challenge »

**Aller vers la compétition ...
étape qui garantit à son titulaire
un savoir faire minimum pour aborder la compétition**



**Lors des Compétitions du "Challenge Avenir" réussir 5 courses / 9
techniquement bien nagé (2 x 25m / 2 x 50m et 1 x 100m)**

**Compétition pour la
Section Pré - Compétition**

- * 50m Papillon/Dos
- * 50m Dos/Brasse
- * 50m Brasse/Crawl
- * 25m Papillon
- * 25m Dos
- * 25m Brasse
- * 25m Crawl
- * 100m 4N
- * 100 NL



Communication sur les capacités des enfants

**Un retour vous sera fait
avant Noël
et début juin**



Evolution après l'école de natation

✓ Passage de l'école de natation vers la section **Pré-Compétition**

- Sur proposition des éducateurs
 - Pour des nageurs motivés
 - Pour passer l'ENF 2 & 3 et souhaiter faire de la compétition
 - Et avoir envie de venir s'entraîner 2 fois par semaine (+ PPG)
-
- Age limite d'inscription à l'école de natation: 10 ans
-
- Section loisirs : nombre de places limités
 - Aquafun et nage avec palmes (Bouxwiller)



AG 2024

✓ Le 18 Octobre 2024 – Salle communale de Schaffhouse