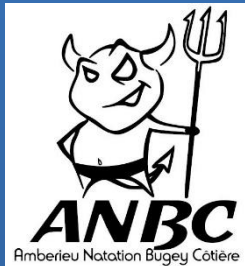


Réunion de présentation de la saison pour les Groupes de l'

Ecole de
Natation
Française



ENF1 , ENF2 et ENF3

Saison 2023-2024



CALENDRIER DE L'ECOLE DE NATATION FRANCAISE : ENF1 - ENF2 - ENF3

ENF1 - ENF2 - ENF3 - DAUPHINS AVENIRS : SAVOIR NAGER SECURITAIRE

Passage des tests les deux semaines qui précèdent les coupes des Minots :

Session 1 : Semaine du lundi 13 novembre au vendredi 24/11/2023

Session 2 : Semaine du lundi 4 mars au vendredi 15 mars 2024

Session 3 : Semaine du lundi 3 juin au vendredi 14 juin 2024

ENF2 - ENF3 - DAUPHIN AVENIRS : STAGES PASS' SPORTS DE L'EAU :

Organisation des PASS'SPORTS DE L'EAU à l'issue de chaque stage PASS'SPORTS DE L'EAU.

ENF 3 : CHALLENGE AVENIRS : Au cours des coupes Avenir

Samedi 20 janvier 2024 à FERNEY (à confirmer)

Samedi 9 mars 2024 à BOURG-EN-BRESSE (Après-midi - Horaires à confirmer)

Samedi 22 juin 2023 à BELLEGARDE (Après-midi - Horaires à confirmer)

Le calendrier se trouve sur le site d'AMBERIEU NATATION, il sera également affiché dans le hall, sur le panneau réservé au club.

Nous vous invitons à consulter ce tableau régulièrement.

CALENDRIER DE L'ECOLE DE NATATION FRANCAISE : ENF1 - ENF2 - ENF3

COUPES DES MINOTS

	1ère COUPE Samedi 25 novembre 2023	2ème COUPE Samedi 16 mars 2024	3ème COUPE Samedi 17 juin 2024
ENF 1 / D1 / D1+	25 Dos	25 dos	25 Crawl
ENF 2 Dauphins Avenirs	50 Dos	50 m 2 nages : 25 cr / 25 dos	75 m 3 nages : 25 dos / 25 br / 25 crawl
ENF 3	100 m 2 nages : 50 dos / 50 crawl	100 m 3 nages : 25 cr/25 dos/25 br/25 cr	100 4 nages 25 pap/25 dos/25 br/25 cr
AVENIRS DAUPHINS Jeunes Dauphins Juniors	50 dos Temps : > 55 " Pour obtenir un bracelet	100 crawl Temps : > 1'40 Pour obtenir un bracelet	100 4 N Temps : > 1'45 Pour obtenir un bracelet

Un bracelet bicolore sera distribué à chaque nageur qui réalisera la course si les consignes ont été respectées. Les juges de nage et les juges de virage sont là pour vérifier que les règles, définies pour chaque course, soient bien appliquées.

Le bracelet bicolore matérialise l'acquisition d'un certain niveau : tous des critères de réussite doivent avoir été validés pour l'obtenir.

Le bracelet vert du club sera distribué aux nageurs qui n'auront pas réalisé la distance selon les règles, il matérialise le fait que le nageur soit monté sur le plot, ait pris le départ et ait terminé sa course. Ce bracelet encourage le nageur à continuer de travailler à l'entraînement et à participer à la prochaine coupe des Minots pour acquérir le prochain bracelet bicolore.

Cette compétition interne au club permet de faire le point sur ce qui est acquis et pas, ce que l'entraîneur doit travailler à nouveau et pas.

CALENDRIER DE L'ECOLE DE NATATION FRANCAISE : ENF1 - ENF2 - ENF3

Couleur de bracelets / coupe des minots

Coupe des Minots	n°1	n°2	n°3
BRACELET ENF1, D1, D1+	BLANC 25 Dos	BLANC/JAUNE 50 dos	JAUNE 25 Crawl
BRACELET ENF2 Dauphin Avenir	ORANGE 50 Dos	ORANGE/VERT 50 m 2 nages : 25 Cr/ 25 Dos	VERT 75 m 3 nages : 25 dos / 25 br / 25 crawl
BRACELET ENF3	BLEU 100 m 2 nages : 50 dos / 50 crawl	BLEU/NOIR 100 m 3 nages : 25 cr /25 dos/25 br/25 cr	NOIR 100 4 nages 25 pap/25 dos/25 br/25 cr
BRACELET ■ AVENIRS Dauphin Jeune Dauphin Junior	BRONZE 50 DOS > 55"	ARGENT 100 NL > 1'40	OR 100 4N > 1'45

LES DIFFERENTES ETAPES

**Ce programme
s'articule autour de
trois étapes dans
lesquelles l'enfant
développe des
compétences variées ...**

ENF 1 : SAVOIR NAGER EN SECURITE

Le « savoir-nager » en sécurité correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce, milieu naturel sécurisé).

Cette maîtrise du milieu aquatique permet d'accéder à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport, ou dans le cadre des enseignements d'éducation physique et sportive, aux enseignements obligatoires ou aux activités optionnelles.



Le déroulement du test d'évaluation du "Savoir-Nager" en Sécurité (SNS) est composé de deux parties :

A/ Un parcours réalisé en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes

- 1) A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- 2) Se déplacer sur une distance de 3m50 en direction d'un obstacle
- 3) Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1m50
- 4) Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres
- 5) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance
- 6) Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- 7) Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres
- 8) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance
- 9) Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- 10) Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
- 11) S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

B/ Une vérification des connaissances et attitudes suivantes :

- 1) Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème
- 2) Connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé
- 3) Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée

ENF 1 : SAVOIR NAGER EN SECURITE













L'attestation du « savoir-nager » en sécurité reconnaît la compétence d'un jeune à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé. Il doit être distingué des activités proprement dites de natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition doit être envisagée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et sixième).

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école.

Le parcours doit être réalisé **en continuité, sans reprise d'appuis** au bord du bassin et **sans lunettes**. L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.

PARCOURS DE COMPETENCES

50 m de distance composé de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans aide à la flottaison.

Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle	Déplacement sur le ventre sur 20 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes au signal sonore			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 20 m dans lequel on intègre au signal sonore un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m pour s'ancrer à un élément fixe et stable
											



Pendant les vacances scolaires, nous invitons vos enfants,
à prendre part aux stages du pass'sports de l'eau,
qui se déroulent à la piscine d'AMBERIEU.

Votre enfant découvrira les disciplines du plongeon, de la natation
artistique et de la natation course.

Ce test peut être visualisé sur le site de notre club,
dans l'onglet ENF : www.amberieunatation.fr

Nous vous demanderons de bien vouloir compléter le sondage,
dont le lien sera envoyé par mail aux nageurs concernés et publié
également sur le site d'ANBC afin de choisir les jours
où vous vous engagerez à emmener votre enfant.

Que l'on vienne une fois ou plusieurs fois la somme de 10 € sera
demandée pour la participation à ce stage.

ENF 2 : PASS'SPORTS DE L'EAU

www.amberieunatation.fr

ENF

Cliquez sur le lien d'Ambérieu natation – Onglet ENF etc...

AMBERIEU NATATION
BUGEY COTIERE

Accueil Actualités Le club **ENF** Activités Compétitions Media Contact

Partenaires

Nageurs récompensés lors de l'AG du 05/10/2018

Vous trouverez ci-dessous la liste des nageurs récompensés lors de l'assemblée générale d'ANBC le 5 Octobre à 18h00 Salle Geoffroy Consulter en plein écran

Derniers articles

Nageurs récompensés lors de l'AG du 05/10/2018

Inscription Saison 2019 2020

AMBERIEU NATATION
BUGEY COTIERE

et sa marraine Laure Manaudou

ENTRER

<https://www.ffnatation.fr/apprendre-nager-au-sein-lecole-natation-francaise>



Le pass'sports de l'eau : Enrichir et capitaliser les habilités motrices

C'est une découverte de différentes disciplines aquatiques :

- la natation sportive
- la nage avec palmes
- le plongeon
- le water-polo
- la natation synchronisée. Un test est proposé dans chacune de ces disciplines, valider le pass'sport de l'eau suppose d'en avoir réussi au moins trois.

Natacion course

Jules natacion course

3 - Nager en crawl

La nage avec palmes

Calendrier

Au menu

- Accueil
- Actualités
- Le club
- ENF**
- Calendrier
- Le concept de l'ENF
- Le sau'nage
- Le pass'sports de l'eau**
- Le pass'compétition
- Activités



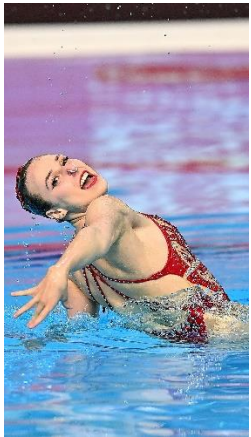
Vidéo Plongeon

NOM :
Club : ANBC

Prénom :

Date de naissance :

PLONGEON	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis	
	Enchaînement	1	Présentation	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.		
		2	Impulsion verticale sur place	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.		
		3	Rotation avant	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.		
		4	Rotation longitudinale	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.		
	5	Impulsion verticale	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.			
	6	Rotation avant	Réaliser une rotation très groupée.			
	7	Entrée dans l'eau par la tête	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.			
	8	Rotation arrière	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.			
	Evalueur :			Réussite :		
Date et lieu de passage :						



VIDEO :
Natation
Artistique

NOM :
Club : ANBC

Prénom :

Date de naissance :

NATATION SYNCHRONISEE	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	Présentation hors de l'eau	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
	2	Entrée à l'eau	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.		
	3	Rotation avant	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.		
	4	Elever un bras le plus haut possible	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.		
	5	Lever une jambe le plus haut possible	Position dorsale en extension et proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.		
	6	Déplacement dorsal par la tête	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.		
	7	Saluer	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (épaules hors de l'eau)		
	Evalueur :			Réussite :	
Date et lieu de passage :					

ENF 2 : PASS'SPORTS DE L'EAU



VIDEO :
Natation
course



NOM :
Club : ANBC

Prénom :
N° licence (IUF) :

Date de naissance :

NATATION COURSE	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	<i>Départ plongé d'un plot de départ</i>	Coulée sans actions propulsives. Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.		
	2	<i>Coulée après le départ</i>			
	3	<i>Déplacement en crawl avec respiration latérale</i>	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.		
	4	<i>Virage Culbute</i>	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
	5	<i>Coulée dorsale la plus longue possible</i>	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.		
	6	<i>Retour en dos crawlé</i>	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.		
	Evaluateur :			Réussite :	
Date et lieu de passage :					



- ❖ Le CHALLENGE AVENIR ne sera plus une étape obligatoire à partir de septembre 2022, les jeunes nageurs pourront participer aux compétitions départementales lorsque les entraîneurs le jugeront opportun.
- ❖ Pour prendre part aux compétitions départementales, chaque nageur de 10 ans et moins devra avoir validé à minima son sauv'nage.



CHALLENGE AVENIRS

Pour la participation aux challenges AVENIR, il est nécessaire d'avoir validé son test du Savoir Nager en Sécurité.

Le « Challenge Avenirs » reste le support pour la délivrance du Pass'compétition Natation Course.

CALENDRIER DE L'ECOLE DE NATATION FRANCAISE : ENF1 - ENF2 - ENF3

COUPES DES MINOTS

	1ère COUPE Samedi 25 novembre 2023	2ème COUPE Samedi 16 mars 2024	3ème COUPE Samedi 17 juin 2024
ENF 1 / D1 / D1+	25 Dos	25 dos	25 Crawl
ENF 2 Dauphins Avenirs	50 Dos	50 m 2 nages : 25 cr / 25 dos	75 m 3 nages : 25 dos / 25 br / 25 crawl
ENF 3	100 m 2 nages : 50 dos / 50 crawl	100 m 3 nages : 25 cr/25 dos/25 br/25 cr	100 4 nages 25 pap/25 dos/25 br/25 cr
AVENIRS DAUPHINS Jeunes Dauphins Juniors	50 dos Temps : > 55 " Pour obtenir un bracelet	100 crawl Temps : > 1'40 Pour obtenir un bracelet	100 4 N Temps : > 1'45 Pour obtenir un bracelet

Un bracelet bicolore sera distribué à chaque nageur qui réalisera la course si les consignes ont été respectées. Les juges de nage et les juges de virage sont là pour vérifier que les règles, définies pour chaque course, soient bien appliquées.

Le bracelet bicolore matérialise l'acquisition d'un certain niveau : tous des critères de réussite doivent avoir été validés pour l'obtenir.

Le bracelet vert du club sera distribué aux nageurs qui n'auront pas réalisé la distance selon les règles, il matérialise le fait que le nageur soit monté sur le plot, ait pris le départ et ait terminé sa course. Ce bracelet encourage le nageur à continuer de travailler à l'entraînement et à participer à la prochaine coupe des Minots pour acquérir le prochain bracelet bicolore.

Cette compétition interne au club permet de faire le point sur ce qui est acquis et pas, ce que l'entraîneur doit travailler à nouveau et pas.



Parents,
participez activement aux
compétitions de vos enfants,
aidez le club à remplir ses obligations,
devenez OFFICIELS !

A chaque compétition, le club doit à l'extérieur de
certains endroits d'officiels en fonction de l'endroit
de l'épreuve organisée. Si ce poste n'est pas rempli
par votre club lors d'une compétition, nous sommes
pénalisés d'une somme de 30 € par réunion et par
officiel manquant. Le chronométrage peut même être
suspendu si le nombre d'officiels est insuffisant.

Renseignez-vous auprès de l'entraîneur, le LOC Natation compte sur vous !

OFFICIEL C B A



**Si vous souhaitez prendre part à la vie du club
et tester le chronométrage n'hésitez pas à
vous manifester lors des coupes des minots !
Vous serez les bienvenus ...**

Bonne saison à vous !
Merci pour votre attention

Pour toute question
vous pouvez contacter
Sylvie
sv.caillet@orange.fr