

**PROJET PEDAGOGIQUE  
DAUPHINS UGINOIS**

Ce club, créé en 1974, est orienté vers la compétition mais propose également une pratique loisir ainsi qu'une pratique dédiée aux adultes.

La lecture de ce projet pédagogique permettra à chaque adhérent ou à chaque futur adhérent de mieux connaître le fonctionnement du club de natation course.

Chaque nageur évoluant dans un groupe doit connaître l'objectif de ce dernier, ainsi que la manière dont seront élaborées les séances. Certains groupes ont des recommandations voire des obligations.

Je vous laisse en prendre connaissance.

N'hésitez pas à me poser vos questions si vous en avez

Il est à noter qu'à chaque début de saison un calendrier des événements de l'année est créé et mis en ligne sur notre site référençant les dates des compétitions, des stages, des réunions....

L'entraîneur

## GROUPE INITIATION

### OBJECTIF

L'objectif du groupe initiation est la découverte des disciplines associées à la natation, dans le but d'acquérir des compétences que l'enfant transférera dans sa pratique future de la natation course. Au travers des activités du water-polo, de la natation synchronisée, du plongeon, de la nage avec palmes, de la natation course et du sauvetage l'enfant va acquérir des habiletés motrices spécifiques et complémentaires.

Il va par ailleurs apprendre ou perfectionner les 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl) afin d'être capable de nager un 100 mètres 4 nages dans le respect du règlement

### TRAVAIL

Tout au long de l'année l'enfant va découvrir des activités ludiques qui lui permettront d'apprendre à connaître son corps, à prendre goût à l'effort et à travailler en groupe.

Les séances durent entre 45 minutes et 1 heure.

Il développera des habiletés motrices qu'il sera capable de réitérer lors de rassemblement avec d'autres clubs et d'autres enfants de son âge.

### PRÉCONISATION D'ENTRAÎNEMENT

Il est recommandé aux enfants de venir 2 fois par semaine

### ACCESSION AU GROUPE SUPÉRIEUR

L'enfant accédera au groupe perfectionnement lorsqu'il aura validé un 100m 4 nages en compétition en respectant les règles de cette dernière.

## GRUPE PERFECTIONNEMENT

### OBJECTIF

Les compétences acquises en groupe initiation vont permettre de continuer à construire des bases solides et essentielles pour la pratique de la natation course. L'objectif principal du groupe perfectionnement, comme son nom l'indique, est le perfectionnement dans les 4 nages. L'objectif secondaire est de faire découvrir la compétition au nageur afin qu'il puisse restituer les compétences acquises à l'entraînement.

### TRAVAIL

Au cours de séances d'une heure, l'accent sera porté sur la technique dans les 4 nages mais également sur **tout** ce qui à trait à la compétition : plongeon, virage, coulée, touche...

### PRÉCONISATION D'ENTRAÎNEMENT

Il est recommandé aux enfants de venir nager 2 fois par semaine

### ACCESSION AU GROUPE SUPÉRIEUR

Dès lors que le nageur est capable de nager un 400 NL en moins de 7'30 en compétition et en respectant les consignes travaillées à l'entraînement (coulées placées, reprises de nages correctes...) il pourra prétendre accéder au groupe compétition 1.

Si la compétition n'est pas la priorité du nageur il aura la possibilité de se diriger vers le groupe loisir

# GROUPE COMPÉTITION 1

## OBJECTIF

L'objectif du nageur du groupe compétition 1 est de nager bien, longtemps et vite.

La priorité est donc la technique puis vient l'endurance et pour finir la vitesse

## TRAVAIL

Les entraînements durent entre 1h et 1h15 durant lesquelles les 4 nages sont travaillées tout au long de la saison

## PRÉCONISATION D'ENTRAÎNEMENT

Il est recommandé aux nageurs de s'entraîner 2 à 3 fois par semaine

## ACCESSION AU GROUPE SUPÉRIEUR

Dès lors que le nageur est capable de nager un 400 NL en moins de 7'00 en compétition et en respectant les consignes travaillées à l'entraînement (coulées placées, reprises de nages correctes...) il pourra prétendre accéder au groupe compétition 2.

## OBLIGATIONS

Pour faire parti du groupe compétition 1 il est obligatoire de :

- s'entraîner au moins 1 fois par semaine tout au long de l'année
- définir son objectif de l'année
- participer au minimum à 3 compétitions
- avoir son matériel à chaque entraînement (palmes, tuba, plaquettes ou mini plaquettes, élastique)

## GROUPE COMPÉTITION 2

### OBJECTIF

L'objectif du nageur du groupe compétition 2 est de nager longtemps, bien et vite.

La priorité est donc l'endurance puis vient la technique et pour finir la vitesse

### TRAVAIL

Les entraînements durent entre 1h15 et 1h30 durant lesquels les 4 nages sont travaillées en première partie de saison puis particulièrement la spécialité de chaque nageur en deuxième partie de saison.

Un travail de renforcement musculaire pourra être proposé pour limiter le risque de blessure

### PRÉCONISATION D'ENTRAÎNEMENT

Il est recommandé aux nageurs de venir s'entraîner 2 à 3 fois par semaine

### ACCESSION AU GROUPE SUPÉRIEUR

Dès lors que le nageur est capable de nager un 400 NL en moins de 6'00 en compétition et en respectant les consignes travaillées à l'entraînement (coulées placées, reprises de nages correctes...) il pourra prétendre accéder au groupe compétition 3.

### OBLIGATIONS

Pour faire parti du groupe compétition 2 il est obligatoire de :

- s'entraîner au moins 2 fois par semaine tout au long de l'année
- définir son objectif de l'année
- participer au minimum à 4 compétitions
- avoir son matériel à chaque entraînement (palmes, tuba, plaquettes ou mini plaquettes, élastique)

## GROUPE COMPÉTITION 3

### OBJECTIF

L'objectif du nageur du groupe compétition 3 est de nager vite, longtemps et bien.

Chaque nageur visera un niveau de compétition qu'il essaiera d'atteindre en réalisant les minima requis

### TRAVAIL

Les entraînements durent entre 1h30 et 2h durant lesquels la spécialité du nageur est travaillée de manière à ce qu'il puisse réussir à performer lors des compétitions ciblées.

Un travail de renforcement musculaire permettra de limiter les blessures et d'optimiser la préparation.

### PRÉCONISATION D'ENTRAÎNEMENT

Il est recommandé aux nageurs de s'entraîner 5 fois par semaine

### OBLIGATIONS

Pour faire parti du groupe compétition 3 il est obligatoire de :

- s'entraîner au moins 3 fois par semaine tout au long de l'année
- connaître les temps à réaliser lors des compétitions qualificatives
- participer au minimum à 6 compétitions
- avoir son matériel à chaque entraînement (palmes, tuba, plaquettes ou mini plaquettes, élastique)

## **GROUPE LOISIR**

### **OBJECTIF**

L'objectif d'un nageur en groupe loisir est défini par lui même. Il peut être :

- la pratique d'une activité physique pour le maintien d'un état de forme
- l'apprentissage d'une ou plusieurs nages
- l'amélioration de sa technique

### **TRAVAIL**

L'entraîneur adaptera la séance aux objectifs des nageurs loisirs

### **PRÉCONISATION D'ENTRAÎNEMENT**

Il est recommandé aux enfants de venir nager 1 fois par semaine

### **ACCESSION AU GROUPE LOISIR**

Le groupe loisir est réservé aux nageurs de plus de 14 ans

## **GROUPE MASTER**

### **OBJECTIF**

L'objectif d'un nageur en groupe master est défini par lui même. Il peut être :

- la pratique d'une activité physique pour le maintien d'un état de forme
- l'apprentissage d'une ou plusieurs nages
- l'amélioration de sa technique
- l'amélioration de ses performances en compétition

### **TRAVAIL**

L'entraîneur proposer une séance générale qu'il pourra adapter aux niveaux des nageurs masters

### **ACCESSION AU GROUPE MASTERS**

Le groupe master est réservé aux nageurs de plus de 18 ans