



STAGES DE NATATION SYNCHRONISEE

PROJET PEDAGOGIQUE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERIQUES

Mettre en œuvre un projet pédagogique, ouvert sur la personnalité et le développement de chacun, menant à une pratique responsable et autonome.

Favoriser l'épanouissement de chacun, en valorisant le plaisir dans la pratique sportive.

Permettre à chacun de se révéler par une pratique en groupe, favorisant des moments de rencontre et d'échanges.

Démarche :

Il s'agit de partir de ce que les nageuses savent faire, et de les faire progresser à partir du niveau constaté. Nous éviterons ainsi les situations d'échec.

Ces stages sont très sollicitant pour les nageuses sur le plan affectif, ils sont parfois la première expérience de séjours en dehors du cadre familial.

Nous avons eu l'occasion de constater, quelque fois, l'angoisse des parents et des nageuses : Peur de ne pas être au niveau, d'être fatigué, de sentir seule...

Cela implique :

- Une attention de toute l'équipe pédagogique sur les comportements des enfants.
- Une organisation des groupes facilitant les relations, la coopération.
- Un niveau d'exigence maximum lors des entraînements quelque'il soit (danse, accro, synchro...).
- Un esprit : l'esprit doit être à l'engagement individuel, la confiance en soi, aux autres.
- Chaque nageuse doit être guidée pour développer une attitude perfectible et progresser.
- Une formulation claire et posée, des consignes et des réponses, est attendue de la part des intervenants.
- L'intégration en permanence de la notion de sécurité au cours des activités et de la vie quotidienne, pour soi et pour les autres.



➤ LA MISE EN PLACE

Une évaluation est effectuée au début de la session. Elle a pour but de former des groupes de niveaux. A cette issue, les entraîneurs seront responsables d'un groupe et les nageuses pourront ainsi progresser à leur rythme, en fonction de leur âge, de leur niveau de pratique et de leurs capacités physiques.

➤ LES ENTRAÎNEMENTS

Le planning et le contenu des séances d'entraînement permettent d'aborder les thèmes indispensables et fondamentaux à la pratique de la natation synchronisée (cf objectifs spécifiques).

Aussi, les notions d'échauffement et de récupération sont primordiales dans l'aboutissement du projet. Le rappel au « modèle » qu'est Virginie DEDIEU dans sa discipline et dans le monde sportif en général, nous permet de rappeler ces règles sans même les énoncer.

Démarche :

- Proposer une pédagogie permettant, de l'initiation jusqu'à un niveau de performance plus élevé, une découverte ou un perfectionnement de la natation synchronisée et de ses disciplines complémentaires, en prenant en compte les capacités de chacun et les fondamentaux de la discipline.
- Donner les moyens à chacun de construire sa propre progression, de développer ses capacités d'adaptation et d'être amené à maîtriser de nouvelles compétences.
- Assurer une pédagogie de la réussite et valoriser la progression de chacun.

➤ LA FINALITE

Monter une chorégraphie d'équipe par niveau, des duos, et des chorégraphies solos pour un gala de fin de stage ouvert au public.

Les Objectifs Pédagogiques Spécifiques

Artistique	Développement de la <u>sphère artistique</u> personnelle de l'enfant. Se dépasser et surpasser le regard des autres
Danse	Apprentissage des <u>placements de base</u> , nécessaire au développement de l'amplitude gestuelle, tenue du corps, étirements, conscience du corps, relation aux autres, à l'espace, maîtrise de l'énergie, apprentissage des éléments techniques clefs (battements), développement des qualités artistiques
Natation	<u>Amélioration du temps au 100 nage libre</u> : amélioration des techniques de nage, échauffement et développement entraînement cardio - vasculaire et respiratoire, amélioration des appuis
Nat' synchro	<p><u>Préparation technique</u> : dans l'attente des annexes de la FINA 2005-2009, nous aborderons les figures obligatoires de chaque catégorie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Catégorie benjamine : Promenade avant / Barracuda, - Catégorie minime : Grand écart facial / Flamenco jambe pliée, - Catégorie junior : Marsouin vrille continue / Tour Eiffel promenade, - Catégorie senior : éléments du ballet d'équipe technique. <p>Chaque élément sera associé à une grille d'évaluation. Les techniques de déplacements seront associées aux apprentissages.</p>
	<p><u>Préparation chorégraphique</u> : technique de ballet, de formation, travail sur l'énergie et la communication avec le support chorégraphique monté pendant le stage. <u>Des séquences d'improvisation en musique</u> feront le lien entre la préparation technique et la finalité artistique, et offriront aux nageuses un temps précieux d'expression.</p> <p><u>Artistique</u> : Prise de conscience et développement de la sphère artistique qui est en chacune. Développer sa créativité personnelle sans se préoccuper du regard des autres.</p>
	<p><u>Préparation du gala</u> : mise en scène de l'ensemble du travail effectué durant le stage incluant si possible les différents contenus : danse, accro, synchro. Ce moment de production collective est important. Il constitue un moment festif, une charge en émotion pour le groupe et les spectateurs.</p>