

## L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION AU SCMC NATATION POUR LES ENFANTS DE 6-7 ANS

## Le groupe « Passport »

## Notre enseignement

Les enfants continuent à apprendre les bases de la natation : une bonne coordination des mouvements des jambes et des bras, et aussi de la concentration. De plus en plus à l'aise et en sécurité dans l'eau, les enfants acquièrent les sensations de glisse et développent leur vitesse et leur coordination. Enfin, les enfants développent ou perfectionnent leur respiration, leurs plongeon et l'apprentissage de 2 nages : de vrais petits poissons !

Notre enseignement est toujours basé sur les règles d'apprentissage que sont le plaisir, le rythme, la confiance, la bonne humeur, la convivialité et la sécurité.

Il n'est pas nécessaire d'être passé par le groupe des « 4-5 ans » pour intégrer le groupe « Passport ». À l'inverse si besoin, l'enfant rejoint quelques mois un groupe des « 4-5 » ans, le temps d'acquérir les notions de bases qui lui sont nécessaires.

## Les horaires

Les enfants suivent un ou deux entraînements par semaine au stade nautique de Châtillon-Malakoff : le lundi de 17h à 18h, le mercredi de 17h30 à 18h30 ou le jeudi de 17h à 18h.

## L'encadrement

Ce groupe est encadré par notre entraîneur maître-nageur sauveteur diplômé d'État, Coralie.



## L'acquisition d'au moins 2 nages codifiées et « Sauv'nage »

Les enfants sont dans un premier temps équipés d'une ceinture de natation à flotteurs, indispensable pour continuer à apprendre à nager, puisqu'elle permet de s'allonger en se sentant en sécurité et, du coup, facilite l'apprentissage. Avec ou sans planche, les enfants font des mouvements de jambes qui sont ensuite intégrés avant ceux des bras, et mettent la tête sous l'eau, progressivement si nécessaire.

L'entraîneur se met dans l'eau avec les enfants ; les enfants aiment reproduire ses gestes, il leur montre les mouvements des jambes de brasse, de crawl ou de dos-crawlé, puis il essaie à son rythme de les reproduire.

Une fois le mouvement des jambes acquis, l'entraîneur s'occupe de greffer le rythme des bras sur celui des jambes et surtout pas le contraire, enfin il s'occupe du rythme respiration.

Si l'enfant est prêt à la fin de la saison, il passe son « Sauv'nage » au club, qui est l'étape de la formation de l'École de Natation Française validant la compétence de l'enfant ayant acquis un savoir nager sécuritaire.



## Et la suite...

La suite est déjà toute tracée : la prochaine saison, les enfants intègrent le groupe Avenirs (8 ans), pour continuer les aventures de leur apprentissage et perfectionnement de la natation, en intégrant le « Pass'sport de l'eau » qui leur permet de découvrir d'autres pratiques sportives. Et si vos enfants sont prêts pour le niveau suivant avant la fin de leurs 8 ans, pas de souci : les enfants intègrent, en accord avec les entraîneurs, le groupe suivant qui leur correspond en fonction de leur âge, leur maturité et leur niveau.

## Compétition natation

De très bonnes performances depuis le début de la saison, avec de futures championnes dans nos rangs.

## Compétition waterpolo

Reprise difficile pour nos 3 équipes masculines et féminine. Les résultats s'améliorent avec deux belles victoires de l'équipe première contre le Racing et Montmartre, le plus dur reste à faire. Nos très jeunes poloïstes sont dès cette année sollicités avec des matchs amicaux tout au long de l'année, avec l'espoir en 2014/2015 de les engager dans un championnat.

## Un jeune châtillonnais s'illustre

Alan Marion, nageur et poloïste de 15 ans au SCMC Natation/Water-polo Châtillon, est membre de l'équipe régionale Minime d'Île-de-France de water-polo, qui termine 3<sup>e</sup> au championnat de France des Régions.

Grâce aux entraînements de natation menés par Amine, maître-nageur sauveteur diplômé d'État, Alan,

par son travail persévérant, perfectionne régulièrement sa technique de nage et son endurance au club SCMC Natation Châtillon. Nageur polyvalent, il participe à des courses départementales en compétition, dans toutes les nages (papillon, dos, brasse, nage libre). Sur la saison 2013, il termine 16<sup>e</sup> du département des Hauts-de-Seine dans sa catégorie au classement par points à la table de cotation fédérale toutes nages confondues.

Alan est également passionné de water-polo ; il fait partie de l'équipe des jeunes poloïstes du club, entraînée par Alban 3 fois par semaine. Remarqué par les sélectionneurs régionaux de la fédération au cours des matchs officiels, pour ses qualités de bon nageur et de jeu en équipe, Alan a été sélectionné pour intégrer l'équipe régionale minime d'Île-de-France de water-polo. Il a alors participé à la Coupe de France des Régions 14 ans Minimes garçons, à Sète du 8 au 13 juillet 2013. L'équipe d'Île-de-France a terminé 3<sup>e</sup> sur 14 régions représentées, remportant ainsi la médaille de bronze, derrière l'équipe Nord-Pas-de-Calais (or) et Provence (argent).

**Bravo Alan ! Continue !**

Un grand merci à tous les parents qui sont sollicités pour les compétitions de natation et de waterpolo. (Accompagnement des nageurs et arbitrages des compétitions). Mais aussi à nos sponsors Bricorama (pour le tournoi WP du 14-12-2013), Domino's Pizza et Simply market pour les pots après les compétitions (boissons, friandises et pizzas), la brasserie le Castello qui accueille régulièrement nos sportifs, miniclean discount, et l'opticien KRYSS qui nous ont permis de renouveler et d'acheter des équipements.

Les membres du bureau et les entraîneurs se joignent à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2014.

N'hésitez pas à rejoindre le club : une permanence est assurée tous les jeudis soir de 18h30 à 19h30 pour des renseignements et inscription. Vous trouverez également des informations supplémentaires sur notre site Web [www.scmc-natation.fr](http://www.scmc-natation.fr).

**Antoine Lamoureux**

Président du SCMC Natation WPolo