



# DESCRIPTION DES GROUPES

## Saison 2019-20

<b>1. L'ENF – L'ÉCOLE DE NATATION</b> .....	<b>2</b>
a) Sauv'nage 1 à 6 : enfants nés entre 2011 et 2013.....	2
b) Pass'compétition 1 et 2 : enfants nés en 2010, 2011 et 2012.....	3
<b>2. LES CLASSES À HORAIRES AMÉNAGÉS (HA)</b> .....	<b>4</b>
a) Jeunes : enfants nés en 2007 et 2008.....	4
b) Compétition : enfants nés 2006.....	4
<b>3. LA FILIÈRE COMPÉTITION</b> .....	<b>5</b>
a) Avenirs 2 : enfants nés en 2010 et 2011 (voire 2012).....	5
b) Avenirs 1 : enfants nés en 2009 et 2010 (voire 2011).....	5
c) Jeunes : enfants nés en 2007/08/09 pour les filles et 2007/08 pour les garçons.....	5
d) Compétition : adolescents nés en 2006 et avant.....	5
<b>4. LES GROUPES SENIORS ET MASTERS</b> .....	<b>6</b>
a) Seniors : adolescents nés en 2004 et avant.....	6
b) Masters 2 : adultes nés en 1995 et avant.....	6
c) Masters 1 : adultes nés en 1995 et avant.....	6
<b>5. LA FILIÈRE PERFECTIONNEMENT</b> .....	<b>7</b>
a) Avenirs 3 : enfants nés en 2009 et 2010.....	7
b) 12-13 ans Techniques 1 et 2 : enfants nés en 2006, 2007 et 2008.....	7
c) 14-16 ans Techniques 1 et 2 : enfants nés en 2003, 2004 et 2005.....	7
<b>6. LES GROUPES ADULTES</b> .....	<b>9</b>
a) Adultes Samedi Matin.....	9
b) Adultes Matin.....	9
c) Adultes Soir.....	9
d) Adultes Toutes Séances.....	9

## 1. L'ENF – L'ÉCOLE DE NATATION

Le parcours du nageur avant de participer aux compétitions de la FFN. Les trois étapes de L'École de Natation Française :

### 1/ Le Sauv'nage" : Garantir la sécurité des pratiquants

Une première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau. Un savoir nager sécuritaire pour tous.

### 2/ Le Pass'sport de l'eau" : Enrichir et capitaliser les habilités motrices

Une deuxième étape qui permet de valider la capitalisation d'habiletés motrices à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur. Elle s'appuie sur la découverte de cinq disciplines sportives de la "natation" et de l'environnement aquatique. Il faut réussir 3 tests sur 5 au minimum pour obtenir le Pass'sport.

### 3/ Le Pass'compétition" : Aller vers la compétition

Une troisième étape pour s'orienter vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix, en ce qui concerne le club du Neptune : **la Natation Course.**

En Natation Course, le test consiste à réaliser un 100 mètres 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl). Il n'y a pas d'exigence de temps mais différents points sont évalués :

- ✓ la connaissance de l'environnement de la compétition : présentation à la chambre d'appel, respect de la procédure de départ, entre autre.
- ✓ le respect des contraintes réglementaires de l'épreuve (nages et virages).
- ✓ la maîtrise des techniques utilisées en compétition comme le départ plongé ou les coulées.

### a) Sauv'nage 1 à 6 : enfants nés entre 2011 et 2013

Les groupes Sauv'nage ont pour objectif l'acquisition de la sécurité aquatique. Les enfants seront formés au test du Sauv'nage qui leur donnera les compétences minimum pour être en sécurité dans l'eau. L'apprentissage du crawl et du dos crawlé seront une priorité, ainsi que celui du plongeon.

- Sauv'nage 1 pour les enfants nés entre 2012 et 2013 qui nagent au moins 2 nages
- Sauv'nage 2 pour les enfants nés en 2011 qui nagent au moins 2 nages
- Sauv'nage 3 et 4 pour les enfants nés en 2012 et 2013 qui nagent au moins 25 mètres.
- Sauv'nage 5 et 6 pour les enfants nés entre 2012 et 2013 qui n'ont vécu que la familiarisation.

Une vidéo du test vous permettra de mieux comprendre en quoi il consiste : [vidéo du Sauv'nage](#)

## **b) Pass'compétition 1 et 2 : enfants nés en 2010, 2011 et 2012**

### **1<sup>ère</sup> étape : Le Pass'sport de l'eau**

L'objectif de ce groupe est d'acquérir un grand nombre de compétences aquatiques à l'aide des cinq disciplines (natation course, nage avec palmes, natation synchronisée, plongeon et water-polo). Les bases des nages codifiées seront abordées au travers de la formation au Pass'sport de l'eau. Pour pouvoir accéder à ce groupe, le nageur devra être en possession du Sauv'nage ou en avoir le niveau.

Une vidéo de chaque test vous permettra de mieux comprendre en quoi ils consistent :

[Vidéo du Pass'sport Natation Course](#)

[Vidéo du Pass'sport Nage avec Palmes](#)

[Vidéo du Pass'sport Natation Synchronisée](#)

[Vidéo du Pass'sport Plongeon](#)

[Vidéo du Pass'sport Water-Polo](#)

### **2<sup>ème</sup> étape : Le Pass'compétition**

L'objectif de ce groupe est la maîtrise réglementaire des 4 nages. Cet apprentissage sera validé par l'obtention du test du Pass'compétition qui consiste en un 100m 4 nages. Pour pouvoir accéder à ce groupe il faudra être en possession de son Pass'sport de l'eau ou en avoir le niveau.

Une vidéo du test vous permettra de mieux comprendre en quoi il consiste :

[Vidéo du Pass'compétition Natation Course](#)



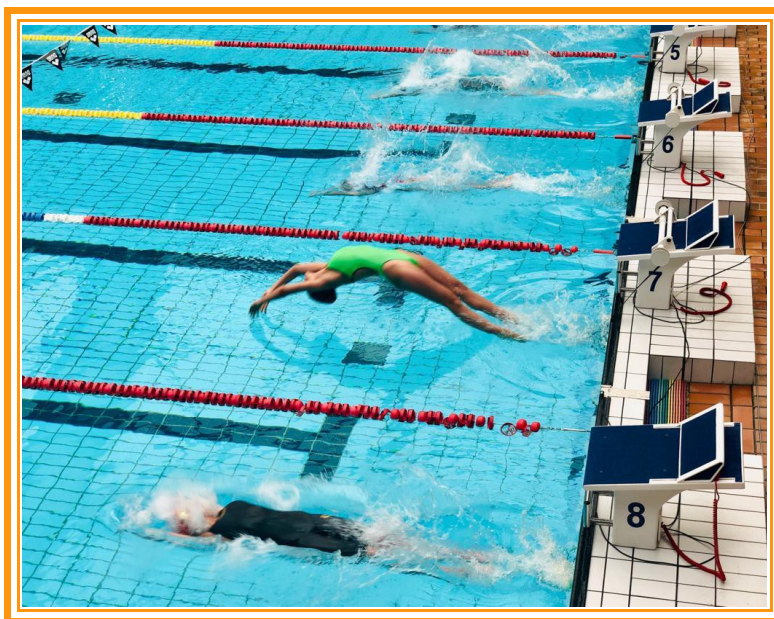
## 2. LES CLASSES À HORAIRES AMÉNAGÉS (HA)

### a) Jeunes : enfants nés en 2007 et 2008

Ce groupe a les même objectifs que le groupe Jeunes mais concerne les enfants ayant fait une demande d'entrée à horaires aménagés à Camille Sée lors de leur année en Avenirs 1 et ayant été acceptés. Ce groupe, qui bénéficie de créneaux spécifiques à la piscine d'Armand Massard (les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 17h) a pour obligation de s'entraîner 5 fois par semaine. La participation aux compétitions du calendrier donné en début d'année est obligatoire.

### b) Compétition : enfants nés 2006

Ce groupe a les même objectifs que le groupe Compétition mais concerne les enfants ayant fait une demande d'entrée à horaires aménagés à Camille Sée lors de leur année en Jeunes et ayant été acceptés. Ce groupe, qui bénéficie de créneaux spécifiques à la piscine d'Armand Massard (les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 17h) a pour obligation de s'entraîner 6 fois par semaine. La participation aux compétitions du calendrier donné en début d'année est obligatoire.



### 3. LA FILIÈRE COMPÉTITION

Les groupes compétition du Neptune proposent différents niveaux de pratique dans le but de répondre du mieux possible aux attentes et aux capacités de chacun.

Le Neptune croît fortement aux vertus de formation du sport de compétition.

#### **a) Avenirs 2 : enfants nés en 2010 et 2011 (voire 2012)**

Le groupe Avenirs 2 est le premier groupe pour aborder la compétition. Le but est l'apprentissage des 4 nages à un niveau de maîtrise qui dépasse le Pass'compétition. En fin de saison l'enfant devra être capable de nager un 200m 4 nages en respectant le règlement FINA. La compétition sera un moyen de valider le travail effectué à l'entraînement. Pour accéder à ce groupe, le nageur devra être en possession du Pass'compétition ou en avoir le niveau.

#### **b) Avenirs 1 : enfants nés en 2009 et 2010 (voire 2011)**

Le groupe Avenirs 1 poursuit le travail débuté en Avenirs 2. Il concerne les enfants maîtrisant les 4 nages. Le but de ce groupe est de se préparer à l'accession au groupe Jeunes dont le niveau d'exigence est élevé. Les enfants participent plus régulièrement aux compétitions et à des épreuves de plus en plus diverses. Les enfants s'engagent à s'entraîner trois fois par semaine. En fonction de leur motivation et de leur niveau, les enfants de ce groupe pourront intégrer le groupe Jeunes ou horaires aménagés (HA).

#### **c) Jeunes : enfants nés en 2007/08/09 pour les filles et 2007/08 pour les garçons**

Ce groupe s'adresse aux jeunes les plus impliqués issus du groupe Avenirs 1 ou de niveau équivalent d'autres clubs. C'est un groupe de pratique de la natation de compétition. Le nombre d'entraînement minimum est de quatre par semaine. Des stages sont proposés durant les vacances scolaires sur Paris et hors de la Capitale. La participation aux compétitions du calendrier donné en début d'année est obligatoire.

#### **d) Compétition : adolescents nés en 2006 et avant**

L'objectif de ce groupe est de s'engager dans un projet d'entraînement ambitieux afin d'atteindre les objectifs les plus élevés possibles. Le nombre minimum d'entraînement par semaine est de 6 mais il y a la possibilité de s'entraîner d'avantage (jusqu'à 10 fois par semaine). Les nageurs s'engagent à faire au minimum deux séances de préparation physique par semaine. Un accompagnement médical est mis en place et est amené à se développer.

## 4. LES GROUPES SENIORS ET MASTERS

### a) Seniors : adolescents nés en 2004 et avant

Ce groupe est destiné aux nageurs de niveau départemental ou n'ayant pas la possibilité de s'engager dans un processus d'entraînement intensif. Le nombre de séance obligatoire est de 3. Certains nageurs pourront passer en Masters 1 quand leur niveau le leur permettra et qu'ils auront prouvé leur motivation. Les autres seront intégrés dans le groupe Masters 2.

### b) Masters 2 : adultes nés en 1995 et avant

Ce groupe s'adresse aux nageurs adultes pratiquant la compétition mais n'ayant pas le niveau pour suivre les entraînements du groupe Masters 1 et/ou de niveau compétiteur 3. Les nageurs ne souhaitant pas spécialement participer aux compétitions mais ayant un bon niveau de pratique peuvent être acceptés dans ce groupe.

### c) Masters 1 : adultes nés en 1995 et avant

Le groupe Masters 1 permet aux nageurs de s'entraîner en vue des compétitions du circuit Maîtres qui s'adresse aux nageurs de plus de 25 ans mais aussi au circuit natation course. La première condition pour intégrer ce groupe est de pouvoir suivre les entraînements mais il est aussi souhaité d'avoir un niveau de performance permettant d'être classé compétiteur niveau 1 et 2.



## 5. LA FILIÈRE PERFECTIONNEMENT

La filière perfectionnement du Neptune réunit les groupes allant des enfants de 9 ans aux adultes.

Ces groupes s'adressent à des nageurs qui ont envie de progresser et de nager plus efficacement sans pratiquer la compétition de manière régulière.

### a) Avenirs 3 : enfants nés en 2009 et 2010

Ce groupe s'adresse aux enfants qui ne maîtrisent pas les 4 nages et à ceux qui sortent de l'école de natation du Neptune et dont le niveau ne leur permet pas d'intégrer le groupe Avenirs 2. Le but de ce groupe est de former les enfants aux 4 nages et, pour certains, de leur permettre d'intégrer la filière compétition. Une séance proposée.

### b) 12-13 ans Techniques 1 et 2 : enfants nés en 2006, 2007 et 2008

L'objectif de ce groupe est la maîtrise réglementaire des 4 nages. Ce groupe Jeunes s'adresse aux enfants issus des groupes Avenirs ou ayant déjà pratiqué la natation mais qui ne souhaitent pas s'engager dans une pratique intensive et compétitive. La participation à certaines compétitions (interclubs par exemple) est possible. Le but de ce groupe est de poursuivre la formation des nageurs et de commencer à aborder l'entraînement. Une séance proposée.

### c) 14-16 ans Techniques 1 et 2 : enfants nés en 2003, 2004 et 2005

Ce groupe est dans la lignée du groupe Avenirs 3 et 12-13 ans Technique. Il a pour objectif de permettre aux jeunes n'ayant pas le niveau ou l'envie de faire de suivre la filière compétition de s'entraîner et de progresser dans les 4 nages. Il leur sera proposé de participer à certaines compétitions. Une séance proposée.








\*\*\*\*\*

Afin de valider la progression des nageurs qui ne pratiquent pas la compétition, le Neptune club de France propose 7 tests illustrés par 7 couleurs.

Les tests sont de plus en plus difficiles et il n'est pas nécessaire d'avoir le niveau précédent pour tenter le test de son choix.



**REUSSIR (dans les règles de la FINA) :**

1		BLANC	Le test du Sauv'nage
2		JAUNE	100m 2 nages au choix
3		ORANGE	100m 4 nages Le test du Pass'compétition Nation Course valide ce niveau
4		VERT	200m crawl + 100m Dos + 100m Brasse + 50m Papillon
5		BLEU	400m Crawl en moins de 7'00 200m 4 nages en moins de 4'00
6		ROUGE	800m Crawl en moins de 13'30 200m 4 nages en moins de 3'40
7		NOIR	1 500m Crawl en moins de 27'00 400m 4 nages en moins de 7'20



## 6. LES GROUPES ADULTES

Les groupes Adultes techniques permettent aux adultes de nager régulièrement dans un objectif de santé et d'hygiène et de progresser techniquement dans les 4 nages. Le nombre de séance va varier en fonction de la formule que vous choisirez mais l'objectif reste le même pour tous les membres, il n'y a que le niveau de pratique qui peut varier. En général le groupe est divisé en deux ou trois niveaux lors des séances.

### a) Adultes Samedi Matin

1 séance proposée le samedi matin

### b) Adultes Matin

3 séances.

### c) Adultes Soir

3 séances à choisir parmi 5 séances proposées les soirs.

### d) Adultes Toutes Séances

Formule libre avec accès à toutes les séances adultes (matin et soir).

