



VILLEURBANNE NATATION

CENTRE NAUTIQUE ETIENNE GAGNAIRE

59, avenue Marcel Cerdan – 69100 VILLEURBANNE

☎ : 04.78.26.37.75

Mail : villeurbannenatation@free.fr – Site : <http://villeurbannenatation.com>

Permanences : Mardi et Jeudi de 18h00 à 19h30 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

Le Carnet du Nageur de Villeurbanne Natation

Qu'est-ce que le carnet du Nageur ?

Ce carnet te permettra, à toi et tes parents, de suivre ta progression et de savoir ce qui te sera demandé tout au long de l'année.

Ton objectif sera de réussir les Dauphins des différentes couleurs qui concernent ton groupe. En fin d'année, tu seras ainsi récompensé par le diplôme le plus élevé auquel tu auras satisfait. Tout au long de l'année tu seras évalué comme à l'école, et tes parents pourront ainsi suivre ton parcours au sein de Villeurbanne Natation.

Retrouvez le détail des tests de l'école de natation sur le [site de la FFN](http://www.ffnatation.fr)

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

Villeurbanne fatigué ? JAMAIS !!

Villeurbanne motivé ? TOUJOURS !!

VILLEURBANNE, LET'S GO !!

Niveau 1 Découverte Le Groupe Dauphin 1	Dauphin Blanc
	Dauphin Jaune
	Dauphin Bleu
Niveau 2 Apprentissage Le Groupe Dauphin 2	Dauphin Bleu
	Dauphin Vert
	Dauphin Rouge
Niveau 3 Approfondissement Le groupe Dauphin 3 - ENF	Dauphin Bronze
	Dauphin Argent
	Dauphin Or



Le Groupe Dauphin 1

	Dauphin Blanc	Dauphin Jaune	Dauphin Bleu
Equilibre	Etoile de Mer pendant 3'' sur le ventre.	Etoile de mer sur le dos pendant 3''.	Etoile de mer sur le ventre pendant 5''. Etoile de mer sur le dos pendant 5''.
Déplacement	Déplacement ventral et dorsal sur une longueur avec matériel.	Déplacement ventral sur 10m en autonomie. Déplacement dorsal sur 10m en autonomie.	Déplacement en Fusée ventrale sur une longueur. Déplacement en Fusée Dorsale sur une longueur.
Immersion	Descendre à la perche (1m50) avec ou sans lunettes et toucher le fond avec ses pieds. Ramasser un objet sous l'eau en petite profondeur avec ou sans lunettes.	Ramasser un objet avec l'aide de la perche (1m80) sans lunettes.	Passer sous un gros tapis en se déplaçant sans aucune aide. Ramasser un objet à l'aide de la perche (1m80) en descendant tête la première.
Entrée dans l'eau	Sauter dans l'eau avec matériel (perche, frites...) en grand bain.	Sauter dans l'eau en grande profondeur et en autonomie.	Sauter debout en allumette en grand bain sans matériel et se laisser remonter passivement (entrée dans l'eau type Sauv'Nage)



Le Groupe Dauphin 2

	Dauphin Bleu	Dauphin Vert	Dauphin Rouge
Equilibre	Etoile de mer sur le ventre pendant 5''. Etoile de mer sur le dos pendant 5''.	Coulée de 2m sur le ventre. Réaliser une roulade sur un tapis (hors de l'eau).	Réaliser une roulade dans l'eau (initiation culbute).
Déplacement	Déplacement en Fusée ventrale sur une longueur. Déplacement en Fusée Dorsale sur une longueur.	Déplacement sur une demi-longueur en Crawl (respiration côté). Réaliser une longueur de bassin en Dos-Crawlé.	Réaliser deux longueurs en dos crawlé. Réaliser une longueur en crawl. Réaliser une coulée sur le ventre + fusée ventrale sur une longueur + retour en fusée dorsale.
Immersion	Passer sous un gros tapis en se déplaçant sans aucune aide. Ramasser un objet à l'aide de la perche (1m80) en descendant tête la première.	Initiation plongeon canard (intention d'aller chercher un objet vers le fond, tête la première).	Aller chercher un objet à 1m80 en plongeon canard.
Entrée dans l'eau	Sauter debout en allumette en grand bain sans matériel et se laisser remonter passivement (entrée dans l'eau type Sauv'Nage).	Entrée dans l'eau par la tête (initiation plongeon).	Réaliser un plongeon (départ debout).

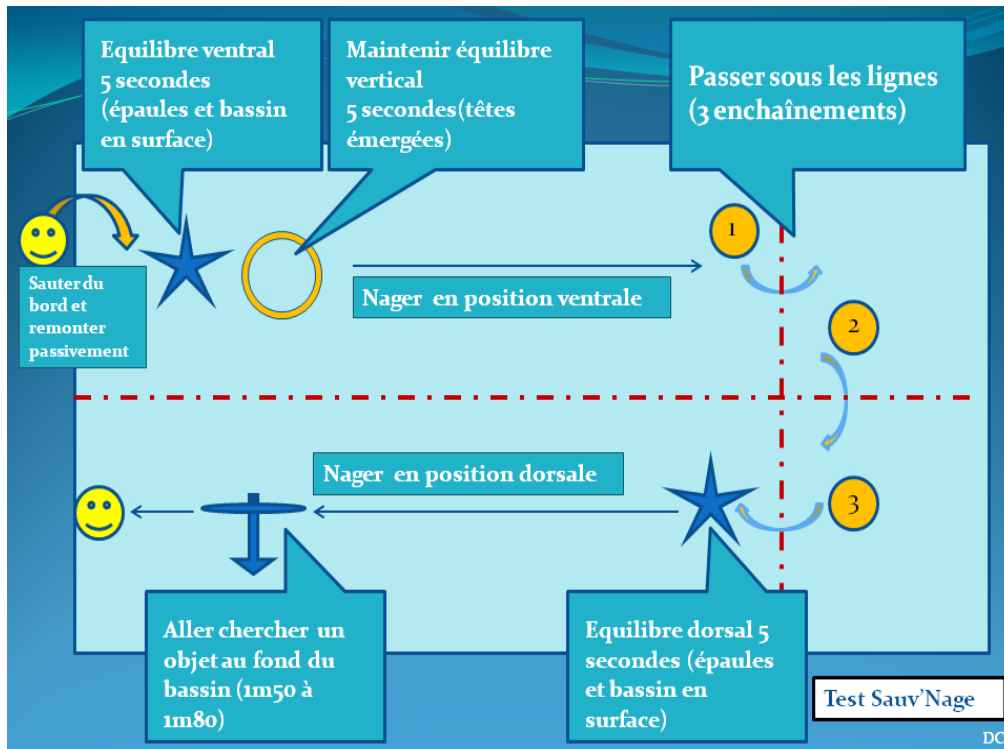
RÉALISER LE SAUV'NAGE



Le Groupe Dauphin 3

	Dauphin Bronze	Dauphin Argent	Dauphin Or
Equilibre	Réaliser une culbute (roulade contre le mur).	Coulée statique dos après culbute sur _ _ _ _ _ m.	Coulée statique en dos après culbute sur _ _ _ _ _ m.
Déplacement	<p>Nager 50m en dos crawlé au minimum.</p> <p>Nager en crawl sur 25m au minimum avec respiration sur le côté.</p> <p>Départ plongé+ nager sur 25m battement avec le mouvement des bras en brasse.</p>	<p>Nager 100 m en dos crawlé sans arrêt.</p> <p>Réaliser 200 m en battement (100 sur le dos + 100 sur le ventre) sans arrêt.</p> <p>Départ plongé + nager un 100 m 4 nages (Ondulation / Dos / Brasse / Crawl).</p> <p>Départ plongé + nager le plus vite possible sur 50 m Crawl. Temps : _ _ _ _ _</p> <p>Départ plongé + nager pendant 5 min 30 sans arrêt en crawl (Réaliser approximativement 200 m).</p>	<p>Départ plongé + nager un 100 m 4 nages (Papillon/Dos/Brasse/Crawl).</p> <p>Départ plongé + nager le plus vite possible 50 m Crawl. Temps : _ _ _ _ _</p> <p>Départ plongé + nager 10 min en crawl avec culbute (Réaliser approximativement 400 m).</p> <p>Réaliser 200 m en battement (100 sur le dos + 100 sur le ventre) sans arrêt.</p> <p>Nager 100 m en dos crawlé sans arrêt avec les culbutes.</p>
Entrée dans l'eau	Plonger puis réaliser une coulée de 5m au minimum.	Plonger et réaliser une coulée de 5 m.	Coulée statique après plongeon sur _ _ _ _ _ m.
Test ENF	Etre titulaire su Sauv'Nage.	Etre titulaire de 2 épreuves du Pass'Sport de l'eau (natation course /natation synchronisée / plongeon / nage avec palmes ou Water-Polo).	Obtenir le Pass'Sport de l'eau
Vie du Club		Participer au minimum à 1 des 2 hippocampes du club.	Participer au minimum à 1 des 2 hippocampes du club.

TEST DU SAUV'NAGE (D1 et D2)



Les 8 étapes :

1. Je saute dans l'eau en allumette et je me laisse remonter sans faire de mouvement.
2. Je réalise une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes.
3. Je me maintiens tête hors de l'eau dans le cerceau pendant 5 secondes (sans le toucher).
4. Je me déplace toute la longueur sur le ventre, jusqu'à la ligne d'eau.
5. Je passe sous chaque ligne en sortant le visage entre chaque obstacle.
6. Je réalise une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes.
7. Je me déplace toute la longueur sur le dos, jusqu'à l'objet situé au fond du bassin.
8. Je récupère l'objet situé au fond, je le montre puis je le relâche et je finis le parcours jusqu'au mur.

ATTENTION !!!

Le parcours doit être réalisé sans s'aider des lignes d'eau, du rebord ou du fond de bassin.

Le parcours n'est pas chronométré.

Test du Pass'Sport de l'eau (Dauphin 3 et ENF)

Pour l'obtention du Pass'Sport de l'eau, toutes les épreuves de chaque discipline doivent être effectuées.

Plongeon	Natation course	Natation synchronisée
<p>1^{ère} figure (hors de l'eau) :</p> <ul style="list-style-type: none">- Je fais une présentation.- J'effectue 3 impulsions verticales sur place.- Je fais une roulade avant sur tapis.- je fais un saut en me retournant. <p>2^{ème} figure :</p> <ul style="list-style-type: none">- Je saute verticalement au bord du bassin.- J'attrape mes genoux.- Je retombe dans l'eau les genoux groupés. <p>3^{ème} figure :</p> <ul style="list-style-type: none">- J'effectue une roulade avant au bord de l'eau. <p>4^{ème} figure :</p> <ul style="list-style-type: none">- Assis sur le plot, les pieds sur les poignets métalliques, je rentre dans l'eau par les mains et la tête. <p>5^{ème} figure :</p> <ul style="list-style-type: none">- J'effectue le dauphin arrière.	<p>1. Je plonge du plot</p> <p>2. Je fais une coulée sur le ventre supérieure à 5 mètres sans bouger en remontant à la surface.</p> <p>3. Je nage en crawl jusqu'au 25 mètres.</p> <p>4. J'effectue une culbute.</p> <p>5. J'enchaîne ma culbute avec une coulée sur le dos supérieure à 3 mètres sans bouger en remontant à la surface.</p> <p>6. Je nage en dos-crawlé jusqu'au 50 mètres.</p>	<p>1. Je fais une présentation hors de l'eau.</p> <p>2. J'entre dans l'eau en allumette.</p> <p>3. A partir d'une position horizontale, je réalise une culbute avant puis je me remets en position horizontale.</p> <p>4. Je lève mon bras le plus haut possible à la verticale.</p> <p>5. Allongé sur le dos, je lève une jambe (pointe de pied tendu) le plus haut possible vers le plafond.</p> <p>6. Je me déplace sur le dos sans bouger les jambes, les bras le long du corps en effectuant des légers mouvements avec les mains (godilles).</p> <p>7. Je salue le public en effectuant un geste de la main le bras hors de l'eau.</p>

Test du Pass'Compétition (Dauphin 3 et ENF)

Une convocation sera transmise par Villeurbanne Natation aux parents car ce test se déroule dans une des piscines du département du Rhône.

Je suis dans un environnement de compétition :

- Je récupère ma fiche à la chambre d'appel et je me dirige derrière le plot qui m'a été attribué.
- J'obéis aux ordres du juge arbitre :
 1. 3 coups de sifflet bref = je me place à côté du plot.
 2. 1 long coup de sifflet = je monte sur le plot.
 3. Au « A vos marques » = je me mets en position de départ puis je ne bouge plus.
 4. Au coup de sifflet = je pars en plongeant.
 - 5.
- Je réalise un **100 mètres 4 nages** (papillon, dos, brasse, crawl) **en respectant le règlement demandé par la fédération française de natation.** (Ce règlement sera vu et adapté aux entraînements tout au long de l'année d'où l'intérêt d'être présent aux entraînements).
- Je demande au chronométrateur le temps que j'ai réalisé pour le répéter à mon entraîneur.