



Stages sportifs et de loisirs spécialisés dans l'apprentissage et le perfectionnement à la pratique de la natation synchronisée

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.

La vie en internat, la vie collective joue un rôle important sur le plan social et éducatif. Une semaine de stage Synchrocamp a pour but de faire découvrir aux nageuses, et de leur faire vivre, l'expérience de Virginie Dedieu dans sa pratique de haut niveau.

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 quel qu'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.

➤ **FINALITES**

- Synchro Camp :



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

➤ **L'EQUIPE D'ENCADREMENT**

Composition de l'équipe :

- Entraîneurs diplômées du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré, spécialité Natation Synchronisée, ou du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2^{ème} degré.
- Equipe d'animation.

Organisation du travail de l'équipe :

- préparation des stages avant l'été : échanges autour du projet éducatif et du projet pédagogique,
- préparation avant l'arrivée des enfants : réflexion autour des séances d'entraînement, échanges sur les contenus d'entraînement, préparation des séances et des outils de travail,
- Réunion quotidienne au cours des stages : analyser le travail en référence au projet pédagogique (des changements sont possibles afin de mieux répondre aux objectifs et aux situations), échanger sur les enfants afin de mieux répondre à leurs besoins.

Objectifs pédagogiques spécifiques

PREPARATION PHYSIQUE

- Natation : technique de nage, travail cardio vasculaire et respiratoire
- Renforcement musculaire,
- Etirements de récupération.

PREPARATION TECHNIQUE

Selon règlements FINA pour les nageuses espoirs, juniors, seniors et figures et éléments

FFN :

- positions,
- transitions,
- appuis.

PREPARATION CHORAGRAPHIQUE

- Technique de ballet,
- Formations, énergie, communication,
- Portés,
- Développer sa créativité personnelle (impros).



DANSE

- Conscience du corps,
- Tenue du corps,
- Souplesse,
- Improvisations,
- Développement des qualités artistiques.

GALA

Mise en scène de l'ensemble du travail effectué en incluant les différentes sphères artistique, technique, danse.

Moment d'expression et de partage collectif.

Emotions garanties !