

# Les Groupes

<b>GROUPE A</b>	ÉCOLE SPORTIVE	2016 2017	2 séances d'1h /semaine	<b>Lundi :</b> Pré Karaté	<b>Mercredi :</b> Habilité Aquatique		
<b>GROUPE B</b>	INITIATION SPORTIVE	2015 2014	3 séances d'1h /semaine	<b>Lundi :</b> Pré Karaté	<b>Mercredi :</b> Prépa physique & Jeux d'équipes	<b>Vendredi :</b> Natation	<b>Samedi (T3) :</b> 2h de sports de mer
<b>GROUPE C</b>	MULTISPORT	2013 2012	3 séances d'1h30 /semaine	<b>Mercredi :</b> Prépa physique & Jeux d'équipes	<b>Vendredi :</b> Natation	<b>Samedi :</b> Prépa physique & Jeux d'équipes	<b>Samedi (T3) :</b> 2h de sports de mer

	<b>GROUPE A ÉCOLE SPORTIVE (2017 - 2016)</b>	<b>GROUPE B INITIATION SPORTIVE (2015 - 2014)</b>	<b>GROUPE B MULTISPORTS (2013 - 2012)</b>
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer une base sportive à travers différentes activités dirigées</li> <li>Développement moteur et psychomoteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer les bases techniques du sport</li> <li>Initiation à la compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégration éventuelle à une section sportive</li> <li>Continuer une pratique multisports</li> </ul>
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pré-Karaté</li> <li>Habilités aquatiques (Jeux, déplacement, saut, coordination, respiration)</li> <li>Sports d'équipes (+ 6 ans) valeurs et sociabilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pré-Karaté (Psychomotricité ; habilités locomotrices ; coordination ; contrôle ; conscience corporelle)</li> <li>Natation technique de style</li> <li>Préparation physique</li> <li>Water polo (Jeux ; manipulation du ballon ; déplacement ; lancer)</li> <li>Habilités aquatiques (Jeux ; déplacement ; saut ; coordination ; respiration)</li> <li>Sports en mer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Natation</li> <li>Préparation physique</li> <li>Jeux sportifs / Sports d'équipes</li> <li>Habilités aquatiques</li> <li>Sports en mer</li> </ul>
<b>PLANNING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2016 : 2 séances de 1h les Lundi et Mercredi</li> <li>2017 : 2 séances de 1h les Lundi et Mercredi + 1h sports</li> <li>d'équipes les vendredi au 3<sup>ème</sup> semestre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi : 1h de pré-karaté</li> <li>Mercredi : 1h15 de préparation physique ; water polo ; habilités aquatiques ; natation</li> <li>Vendredi : 1h de natation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi : 1h15 de natation</li> <li>Mercredi : 1h30 de préparation physique et de jeux sportifs</li> <li>Vendredi : 1h30 d'habilité aquatiques</li> <li>T3 Samedi : 2h30 de sport de mer</li> </ul>

## Charte de l'Académie

### Pour les sportives et sportifs, leurs familles et leurs entraîneurs

- Une approche personnalisée à chaque enfant,
- Une communication directe entre les familles et l'équipe pédagogique,
- Un plan de formation et un contenu annuel.

### Pour les entraîneurs

- Une approche individuelle de chaque enfant des différents groupes,
- Communication directe avec les familles des sportifs,
- Plan de formation annuel.

### Pour les sportifs

- Appels personnels,
- Séances collectives,
- Plan de formation et contenu annuel.



# CNH SPORTS ACADÉMIE

"Un Esprit Familial et Sportif depuis 1932"



Bd Clémenceau - 76600 Le Havre - 02 35 43 47 65 - clubnautiquehavrais@orange.fr

@ www.cnhavrais.com / Club Nautique Havrais - CNH / Club\_Nautique\_Havrais

# Le Club Nautique Havrais

## Une Histoire Havraise

Héritier de l'association Augustin Normand et de l'union fédérale des nageurs de Normandie, depuis 1932 le club contribue à la vie sportive de la ville en participant à l'identité sportive havraise.

## Cinq disciplines sportives

Natation artistique, natation course et handisport, water-polo et académie de sauvetage regroupant près de 400 licenciés qui portent les couleurs du club dans tous les championnats.

## Des membres

1400 adhérents heureux de se retrouver à la piscine d'été du club.

## Des sélectionnés olympiques

De Xavier SAVIN : Moscou 1980, Philippe HERVE et Pascal PEROT : Séoul 1988, David ABRARD : Atlanta 1996 à Hugues DUBSCQ, triple médaillé de Bronze : Athènes 2004 et Pékin 2008.

## Notre École de Natation

Ce sont plus de 180 enfants qui bénéficient chaque année des cours de natation du CNH. Notre école fonctionne de Septembre à Juin. Son contenu est basé sur les directives de l'École de Natation Française, établies par la Fédération Française de Natation et jalonné d'étapes que sont le «Sauv'nage», le «Pass Sport de l'Eau», et le «Pass Compétition».

## Notre Projet

Notre projet est une réforme complète de notre École de Natation, tant dans son contenu que dans l'approche pédagogique des futurs sportifs et sportives pour que cette nouvelle Académie devienne le socle des sections sportives du CNH dans le futur.

## Le CNH Sports Académie

Le CNH - Sports - Académie est l'école de formation du Club Nautique Havrais. Par une nouvelle approche pédagogique innovante, ce projet d'enseignement sportif vise à faire vivre aux enfants leurs premières expériences sportives par la découverte de différentes pratiques sportives.

L'objectif de notre Académie est la mise en place d'un programme progressif d'apprentissage visant à acquérir une base sportive solide dans toutes ses composantes.

Il prend en compte les compétences sportives mais également la personnalité et les envies de chacun en créant un véritable parcours sportif au sein du Club Nautique Havrais.

Ce nouveau challenge du club est un projet stratégique fondamental pour les futures années.



## Notre Volonté

Elle se résume en cinq points clés :

- 1 Promouvoir la pratique sportive comme modèle d'éducation
- 2 Favoriser le développement de jeunes sportives et sportifs

- 3 Évaluer les capacités physiques et psychomotrices de chacun
- 4 Faire découvrir et développer l'intérêt pour différentes disciplines sportives
- 5 Vivre le sport de manière heureuse

## Comment y parvenir ?

En créant un nouveau système d'apprentissage des fondamentaux sportifs avant une éventuelle spécialisation.

Cet apprentissage par niveaux privilégie la découverte et les premières expériences sportives.

L'approche pédagogique par niveaux vise à :

- Favoriser le développement physique et psychomoteur
- Découvrir la natation et ses disciplines mais aussi la pratique de différents sports avec par exemple un module de pré-karaté dans les groupes les plus jeunes
- Cette vision d'une approche régulière du sport à pour mission de rendre naturelle la pratique sportive et d'intégrer les valeurs du sport par chacun : EFFORT - RESPECT - PERSEVERANCE - DEPASSEMENT DE SOI - PERFORMANCE
- Chaque sportive et sportif de notre Académie devant se considérer comme un sportif à part entière du CNH au même titre que les pratiquants des différentes sections du CNH

## À qui s'adresse-t-elle ?

Aux enfants nés en 2017 jusqu'aux enfants nés en 2012.

Les groupes sont déterminés par l'âge, ce choix garantissant une progression par étape.

## Structure et Programmes

L'organisation de l'Académie sera confiée à une équipe pédagogique pluri disciplinaire.

Cet équipe mettra en place un véritable tutorat pour chaque enfant.

L'équipe s'engage à communiquer de façon régulière avec les familles sur le contenu pédagogique, sur l'apprentissage progressif et l'évolution de chaque sportive et sportif.

## Tarif

**300€/an** (l'accès à la piscine d'été étant compris dans le tarif)

