



Projet éducatif et pédagogique

Stage Régional de Maurs 2011

du lundi 28 février au vendredi 4 mars 2011

COMITE DEPARTEMENTAL
AVEYRON NATATION

Présentation :

Discipline : Natation course

Dates : lundi 28 février 2011 à 9 heures au vendredi 4 mars à 17 h 30

Lieu : Centre d'hébergement « La Châtaigneraie » -15300 Maurs – Centre agréé Ministère Jeunesse et Sports n° 15 122 192 du 22 mai 1990. Adresse : Route André Mouly 15600 Maurs-la-Jolie n° téléphone : **04.71.46.25.00** <http://www.vacances-chataigneraie.com/>

Public : Nageurs minimes et cadets des clubs de la région Midi-Pyrénées (nés entre 1994 et 1997) licenciés FFN au premier jour du stage.

Organisation :

Déclaration : Stage déclaré à la DDJS de l'Aveyron le 28 janvier 2011 par le Comité Départemental de l'Aveyron représenté par son Président Bernard Dalmon.

Logistique administrative et financière : Comité Régional Midi Pyrénées de Natation qui assure la gestion et le suivi administratif.

Objectifs éducatifs

- Favoriser le développement de l'autonomie :
 - Vie en collectivité (respect des horaires, des activités, des entraînements, des autres)
 - Autonomie du pratiquant (hygiène corporelle et alimentaire, rangement de ses affaires, respect des affaires d'autrui et du centre)
 - Responsabilisation du pratiquant : chaque nageur sera responsable de son lieu de vie, de la propreté des locaux, de l'installation et du rangement du matériel d'entraînement.
- Former les jeunes à l'autoévaluation lors de séance d'analyse vidéo
- Constituer un collectif en favorisant la dynamique de groupe en passant d'un ensemble d'individu à une équipe : les nageurs sélectionnés « préfigurent » l'équipe régionale qui défendra les couleurs Pyrénéennes lors de la Coupe de France.

Objectifs sportifs

Le stage de Maurs est une préparation à une compétition par équipe fédérale. Il s'adresse aux jeunes susceptibles de constituer la sélection Midi-Pyrénées.

Le but est de transmettre des valeurs fortes telle que la solidarité, l'entraide et le dépassement de soi au service d'une entité « équipe ». Il faudra dépasser la logique de l'activité basée sur l'individualité pour constituer un véritable groupe.

- Adopter une attitude de travail dans le but de favoriser les apprentissages
- Travailler sur l'efficacité et l'efficience en lien avec le développement des qualités physiques
- Acquérir des savoirs techniques et favoriser l'amélioration des « parties non nagées » et notamment les départs, virages et prises de relais.

- Découverte d'activités extérieures : activités et sports de plein air.

Sélection des nageurs :

Les nageurs ont été sélectionnés d'après les résultats des compétitions de la saison 2010, en convoquant 8 nageurs de chaque catégorie concernée par la Coupe de France des régions de natation Estivale : cadettes, cadets, minimes filles et minimes garçons.

Les Moyens

Les nageurs sont accueillis au centre la châtaigneraie à Maurs la Jolie (15). Il dispose d'un hébergement avec restauration, d'une piscine avec 4 lignes d'eau et de terrain de sports. Tous les déplacements s'effectuent à pied.

Equipe d'encadrement :

Directeur du stage : Didier Meslet, 51 ans, enseignant, Beesan.

Entraîneurs :

- Marion Planté, 28 ans, licenciée STAPS, conseillère d'éducation.
- Michaël Vieillefond, 25 ans, licencié STAPS, BNSAA, étudiant.

Chargé du suivi sanitaire et de la sécurité :

- Perrine Pouget, 19 ans, BNSSA, étudiante.

L'équipe d'encadrement se réunira tous les jours afin d'évaluer les actions effectuées et de veiller au respect du projet éducatif et pédagogique.

Organisations des activités :

Séances bi-quotidiennes d'entraînement à la piscine interne au Centre d'hébergement. Une période d'au moins 4 heures est respectée entre la séance du matin et celle de l'après midi pour permettre aux nageurs de récupérer.

Les contenus des séances tiendront compte de l'état de forme des nageurs. Ils pourront être modifiés en conséquence.

Les séances les plus intenses seront proposées le matin.

Protocole d'évaluation : Après chaque entraînement, les nageurs noteront individuellement l'intensité et la difficulté de l'entraînement. La moyenne des données sera comparée avec la charge théorique de la séance et chaque note des nageurs comparés avec la moyenne du groupe.

Séances d'analyses vidéo d'exercices effectués à l'entraînement, et séances de sports de plein air (deux fois dans la semaine) avant entraînement de l'après-midi.

Communication avec les parents des mineurs : les coordonnées du directeur du stage seront communiquées à tous les parents de mineurs.

Règlement intérieur : tous les participants respectent le règlement intérieur du centre d'hébergement et des installations sportives. Un règlement intérieur spécifique au stage sera rédigé pour fixer les règles communes et non abordées dans les règlements précédant.

Planning activités du stage du 28 février au 4 mars 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h : accueil des stagiaires	8 h 30 : Petit déjeuner	8 h 30 : Petit déjeuner	8 h 30 : Petit déjeuner	8 h 30 : Petit déjeuner
9h 30 – 11 h : Entraînement	9h 30 – 11 h : Entraînement	9h 30 – 11 h : Entraînement	9h 30 – 11 h : Entraînement	9h 30 – 11 h : Entraînement
12 h 15 : repas	12 h 15 : repas	12 h 15 : repas	12 h 15 : repas	12 h 15 : repas
13 h 30-14 h 30 : travail en salle	13 h 30-14 h 30 : travail en salle	13 h 30-14 h 15 : sports plein air	13 h 30-14 h 15 : sports plein air	13 h 30-14 h 30 : travail en salle
14 h 45 – 15 h 45 : sieste	14 h 45 – 15 h 45 : sieste	14 h 30 – 16 h 00 : sieste	14 h 30 – 15 h 30 : sieste	14 h 45 – 15 h 45 : sieste
16 h - 17 h 30 : Entraînement	16 h - 17 h 30 : Entraînement	16 h 30 - 17 h 30 : Entraînement	16 h - 17 h 30 : Entraînement	16 h - 17 h 30 : Entraînement
19 h 15 : Repas	19 h 15 : Repas	19 h 15 : Repas	19 h 15 : Repas	17 h 30 : Fin de stage
21 h 30 : Retour aux chambres	21 h 30 : Retour aux chambres	21 h 30 : Retour aux chambres	21 h 30 : Retour aux chambres	