



Bienvenue au sein du club de natation Les Citadins!

L'école de natation sportive des Mini-Citadins existe depuis la saison 2022-2023 pour répondre à une demande grandissante de la population qui souhaite une meilleure offre de service en cette matière. Elle est graduée selon 3 échelons : Mini-Citadins Débutant, Mini-Citadins Développement et Mini-Citadins Avancé. Son organisation tient compte d'un ordre bien précis au niveau du développement des habiletés techniques de nos jeunes nageurs et ce, dès leurs premiers apprentissages au sein du club de natation des Citadins.

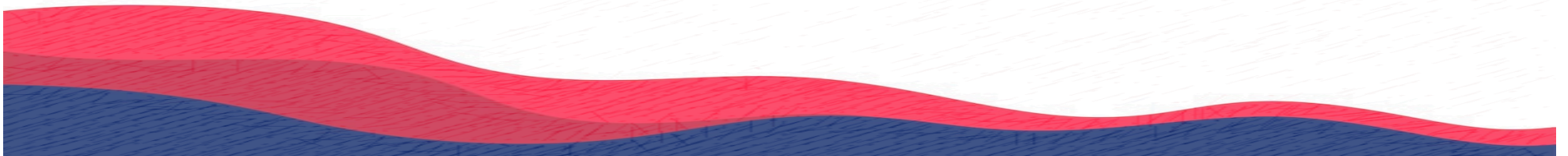
ORDRE CHRONOLOGIQUE D'APPRENTISSAGES D'UN JEUNE NAGEUR

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. POSITION DU CORPS | 4. TRACTION |
| 2. RESPIRATION | 5. RECOUVREMENT |
| 3. BATTEMENT DE JAMBES | 6. COORDINATION |

Notre équipe d'entraîneurs est responsable de l'entière planification des leçons et nous nous assurons que son contenu rejoint les critères de réussite de chaque niveau, afin que les jeunes vivent une expérience agréable, en toute sécurité, lors de leur passage aux Citadins.

Nous sommes conscients que les jeunes ne progressent pas tous au même rythme, mais nous nous efforçons de leur transmettre le maximum de nos connaissances et compétences afin qu'ils puissent évoluer de niveau en niveau.

À la fin de chacune des sessions (automne, hiver et printemps), une évaluation de chaque jeune est faite de façon précise et un certificat leur est remis.



MINI-CITADINS DÉBUTANT (1X 45 MIN /SEMAINE)

Objectif : Apprendre à être à l'aise dans l'eau tout en étant introduit aux techniques de nage du crawl et du dos.

Évaluation	Techniques	Entraînements	Compétition
9 critères de réussite évalués en fin de session	<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps (initiation) • Respiration (initiation) • Battements de jambes : crawl-dos (initiation) • Départ et virage (initiation) 	<p>Éducatifs techniques (bases) Vitesse : courte</p>	1 mini-compétition à l'interne en fin de session

CRITÈRES DE RÉUSSITE MINI-CITADINS DÉBUTANT

- 1-Position torpille dans l'eau (ventre et dos)/ Streamline position in the water (stomach and back)
- 2-Expiration dans l'eau en nageant / Exhaling in the water when swimming
- 3- Battement de jambes au crawl (bonne technique) / Freestyle kick (good technique)
- 4-Battement de jambes au dos (bonne technique) / Backstroke kick (good technique)
- 5-Nager au crawl - bras alternatif / Swim freestyle with alternate arm
- 6-Nager au dos - bras alternatif / Swim backstroke with alternate arm
- 7-Introduction au plongeon sur le bord de la piscine / Introduction to dives from the side of the pool
- 8-Introduction au départ au dos sur le bord de la piscine / Introduction to dives backstroke from the side of the pool
- 9-Introduction à la culbute sur place / Introduction to somersaults on the spot

Produit par :



MINI-CITADINS DÉVELOPPEMENT (2X 45 MIN /SEMAINE)

Objectif : Se déplacer sur des longueurs de piscine tout en perfectionnant les styles de crawl et de dos et introduction aux battements de jambes à la brasse. Initiation aux départs plongés et virages au mur.

Évaluation	Techniques	Entraînements	Compétition
10 critères de réussite évalués en fin de session	<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps (développement) • Respiration (développement) • Battement de jambes : crawl-dos (développement) • Battement de jambes : brasse (initiation) • Départ + virage (développement) 	<p>Éducatifs techniques (base) Vitesse : courte</p>	1 mini-compétition à l'interne en fin de session

CRITÈRES DE RÉUSSITE MINI-CITADINS DÉVELOPPEMENT

- 1-Perfectionnement de la position torpille du mur / Perfecting streamline push off from wall.
- 2-Bonne position du corps dans l'eau en nageant (crawl et dos) / Good body position while swimming (freestyle and backstroke)
- 3-Respiration bilatérale en nageant au crawl / Bilateral breathing while swimming freestyle
- 4-Battement de jambes crawl et dos (endurance) / Kick freestyle and backstroke (endurance)
- 5-Introduction du battement de jambes à la brasse / Introduction to breaststroke kick
- 6-Introduction de l'ondulation au papillon / Introduction to butterfly wave motion
- 7- Introduction au plongeon sur le plot / Introduction to dive from starting blocks
- 8-Introduction au départ au dos avec le plot / Introduction to backstroke starts from the blocks
- 9-Virage au dos; approche et retournement au mur / Backstroke turn; approach, turn over and flip at the wall
- 10-Virage au crawl; approche et retournement au mur / Freestyle turn; approach and flip at the wall

Produit par :



MINI-CITADINS AVANCÉ (2X 1H30 /SEMAINE)

Objectif : Être capable de nager dans un entraînement supervisé tout en perfectionnant les quatre styles de nage.
Perfectionner les départs et des virages pour les quatre styles de nage

Évaluation	Techniques	Entraînements	Compétition
11 critères de réussite évalués en fin de session	<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps avec respiration • Battement de jambes (perfectionnement) et endurance quatre styles • Traction : brasse (initiation) • Battement de jambes : papillon (initiation) • Départ + virage (perfectionnement) 	Éducatifs techniques (base) Vitesse : courte	1 mini compétition à l'interne en fin de session

CRITÈRES DE RÉUSSITE MINI-CITADINS AVANCÉS

- 1-TORPILLE: torpille du mur + enchainement du kick / push off from wall (streamline) + sequence of kick
- 2-CRAWL: kick régulier lors de la respiration / regular kick when breathing
- 3-CRAWL: respiration bilatérale, un œil dans l'eau / bilateral breathing with one eye in the water
- 4-CRAWL + DOS : endurance efficace du kick (répétition de 50m) / kick freestyle and backstroke (endurance-répétition 50m)
- 5-BRASSE: bonne technique du kick / good breastroke technique of the kick
- 6-BRASSE: coordination (traction-respiration-kick-glisser) / breastroke timing (pull-breathing-kick-glide)
- 7-PAPILLON: ondulation du kick et introduction des bras / butterfly ondulation and introduction of arms action
- 8-DÉPART PLONGÉ: tête première et bras ensemble sous l'eau / headfirst and arms together underwater
- 9-DÉPART AU DOS : lancer les bras et la tête vers l'arrière / throw your arms and head back
- 10-VIRAGE AU DOS: approche et culbute au mur (bras derrière la tête) / approach, turn over and flip at the wall (arms behind the head)
- 11-VIRAGE AU CRAWL: approche et culbute au mur (bras derrière la tête) / approach and flip at the wall (arms behind the head)

Produit par :