

## Projet Associatif, Éducatif et Sportif

Le projet associatif, éducatif et sportif de l'*Aquatic Club Fidésien* fixe les orientations qui seront mises en place pour la période 2024-2028.





Le projet associatif, éducatif et sportif de l'**Aquatic Club Fidésien** est conçu pour fixer les grandes orientations qui seront mises en place pour la période couvrant les saisons 2024 à 2028.

Ce projet doit permettre :

1. Aux dirigeants et futurs membres de l'association de définir et de mettre en place leurs actions dans le cadre d'une politique générale de référence ;
2. Aux intervenants sportifs de connaître leurs priorités et les moyens pour mettre en œuvre leurs objectifs ;
3. Aux partenaires institutionnels et privés de mieux connaître les objectifs de l'association et de confronter ces objectifs à leurs propres valeurs, attentes ou orientations politiques, d'anticiper, de partager et d'accompagner les projets du club ;
4. A tous les adhérents de mieux connaître leur association et de pouvoir s'identifier dans le projet du club et de le confronter à leurs propres valeurs et attentes.

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon  
[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)  
[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



## Table des matières

<b>1.</b>	<b>L'AQUATIC CLUB FIDÉSIE EN BREF</b> .....	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>DESCRIPTION DE L'ACF</b> .....	<b>6</b>
2.1.	Les ambitions et les valeurs du club .....	6
2.2.	L'organisation .....	7
2.3.	Labellisation du Club .....	7
2.4.	Les partenaires et affiliations.....	7
<b>3.</b>	<b>LA STRUCTURE</b> .....	<b>9</b>
3.1.	Le complexe aquatique et sportif.....	9
3.2.	L'encadrement technique et l'équipe pédagogique.....	9
3.3.	Le Budget .....	10
<b>4.</b>	<b>LES ACTIVITÉS</b> .....	<b>11</b>
<b>4.1.</b>	<b>Apprentissage de la Natation via l'École de Natation Française</b> .....	<b>11</b>
4.1.1.	Groupes Pitch'ounes .....	11
4.1.2.	Groupes ENF .....	11
<b>4.2.</b>	<b>La natation sportive au travers de ses groupes compétition Avenirs à Masters</b> .....	<b>12</b>
4.2.1.	Compétition Avenirs (FFN).....	12
4.2.2.	Jeunes Compétition (FFN).....	12
4.2.3.	Élites (FFN).....	13
4.2.4.	Masters (FFN).....	13
4.2.5.	Sports Adaptés (FFSA).....	13
<b>4.3.</b>	<b>Natation Loisir à destination des jeunes comme des plus grands</b> .....	<b>13</b>
4.3.1.	Natation adulte (FFN) et nage avec palmes (FFESSM).....	13
4.3.2.	Natation Ados technique-loisir .....	14
<b>4.4.</b>	<b>Natation santé - aquagym</b> .....	<b>14</b>
<b>4.5.</b>	<b>Section Aquaphobie</b> .....	<b>14</b>
<b>4.6.</b>	<b>Natation pour tous – TED</b> .....	<b>14</b>
4.6.1.	Présentation .....	14
4.6.2.	Déroulement pédagogique de l'apprentissage.....	14
4.6.3.	Déroulement d'une séance type de 45 minutes.....	15
4.6.4.	Les thèmes abordés .....	15
<b>4.7.</b>	<b>Apnée (FFESSM)</b> .....	<b>15</b>

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon  
www.aquatic-club-fidesien.fr  
natationacf@gmail.com



4.8.	Les stages .....	15
4.9.	Le Meeting de l' <i>Aquatic Club Fidésien</i> .....	16
5.	<b>LES PROJETS ET ACTIONS</b> .....	<b>17</b>
5.1.	Le volet sportif, cœur de l'activité.....	17
5.2.	Le volet éducatif, centré sur la précision technique et le savoir être .....	18
5.3.	Le volet social, tourné vers la natation pour tous et l'inclusion .....	18
5.4.	Le volet communication, pour une meilleure visibilité .....	19



Aquatic Club Fidésien

## 1. L'AQUATIC CLUB FIDÉSIEN EN BREF

<b>Nom de l'association</b>	: Aquatic Club Fidésien - ACF
<b>Date de création</b>	: 11 juillet 2001
<b>Enregistrement JO</b>	: n°771. Publication au JO du 18 juillet 2001
<b>RNA/SIREN</b>	: n° RNA W 691067325 / n° SIREN 439646944
<b>SIRET/NAF</b>	: n° SIRET 439646944 00017 / 9312Z
<b>Agrément</b>	: n° 69.03.1223 du ministère des Sports
<b>Adresse – siège social</b>	: 30, avenue du 11 novembre, 69110 Sainte Foy-lès-Lyon
<b>Site internet</b>	: <a href="https://www.aquatic-club-fidesien.fr">https://www.aquatic-club-fidesien.fr</a>
<b>Courriel</b>	: <a href="mailto:natationacf@gmail.com">natationacf@gmail.com</a>
<b>Domaine d'activité</b>	: Sport (IDCC 2511)
<b>Sous-domaines</b>	: Natation, Apnée, Triathlon
<b>Description</b>	: Natation (sportive, loisir, aquagym, santé et adaptée) Nage avec palmes Apnée (statique et dynamique)
<b>Affiliations</b>	: Fédération Française de Natation – FFN (n° 17 069 0117) Fédération Française de Sport Adapté – FFSA Fédération Française d'Études et Sports Sous-Marins - FFESSM (n°14 69 0424)

### **Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon  
[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)  
[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



Aquatic Club Fidésien

## 2. DESCRIPTION DE L'ACF

### 2.1. Les ambitions et les valeurs du club

Créé en juillet 2001, l'*Aquatic Club Fidésien* vise avant tout au développement de la jeunesse par la pratique de la natation sportive.

Résolument tournée vers la compétition, l'association ambitionne également à accueillir tous ceux qui souhaitent s'orienter vers une pratique de la natation de loisir ou de santé et à contribuer à l'effort commun d'éducation et de socialisation par le sport.

L'association a ainsi pour objectifs de :

- promouvoir et porter une section compétition ambitieuse au travers des groupes Avenirs, Benjamins, Junior, sénior et Master. Concrètement l'ACF souhaite permettre aux jeunes de se dépenser et de se réaliser personnellement en leur offrant un cadre qui leur permette de prendre conscience de leurs compétences et de les développer et pourquoi pas voir émerger des talents et les accompagner jusqu'au plus haut niveau ;
- promouvoir et participer à la natation pour tous en proposant :
  - o l'apprentissage de la natation via l'École de Natation Française (ENF) ;
  - o la pratique de la natation Loisir à destination des jeunes comme des plus grands ;
  - o un cours dédié aux personnes aquaphobes ;
  - o un cours spécialement destiné aux enfants atteints de troubles envahissant du développement (groupe TED) ;
- répondre à un public soucieux d'hygiène de vie et de santé avec une section aquagym ;
- promouvoir et participer à l'inclusion par le sport ;
- diversifier ses activités pour proposer un éventail large des activités aquatiques pratiquées (exple : apnée statique et dynamique, triathlon).

Pour cela, l'ACF souhaite :

- créer le contexte le plus favorable à l'épanouissement et à la performance sportive de chaque participant quelles que soient ses capacités techniques et physiques et ses caractéristiques psychologiques et sociales ;
- sensibiliser les jeunes sportifs sur les valeurs socio-éducatives du sport et développer l'esprit sportif.

La globalité de ces objectifs ne saurait être atteinte sans le respect des valeurs que porte le club :

- Plaisir ;
- Autonomie (approche éducative vers les plus jeunes) ;
- Dépassement de soi et persévérance (démontrer de la ténacité mentale même dans l'adversité, apprendre de ses erreurs, terminer ce qui a été commencé) ;
- Bienveillance et respect des autres (écoute, dialogue et actions positives envers les autres ; s'assurer d'être ponctuel, présent et préparé) ;
- Esprit d'équipe, solidarité et entraide ;
- Intégrité (honnêteté et transparence ; engagements honorés et responsabilité de ses actions) ;
- Mérite (accomplissement au travers de l'effort et des actions positives) ;
- Performance (atteinte des objectifs fixés) ;

**Pour atteindre ses ambitions, le club s'assure les services d'entraîneurs professionnels diplômés et de bénévoles dont la mission est d'obtenir des résultats sans contrainte en suscitant l'envie par l'exemple.**

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



## 2.2. L'organisation

En tant qu'association, le fonctionnement du club repose sur une équipe dirigeante composée de bénévoles, une équipe pédagogique et d'encadrement ainsi que de bénévoles.

- Équipe dirigeante composée :
  - o d'un conseil d'administration réunissant des bénévoles prêts à assumer des responsabilités au sein du club. Les travaux du conseil d'administration sont répartis au sein de commissions dont les thématiques peuvent évoluer en fonction des axes d'efforts souhaités par le club. Actuellement le conseil d'administration est composé de 11 membres élus par assemblée générale. Il représente l'ensemble des adhérents et administre le club ;
  - o d'un bureau qui anime l'association. Composé de membres issus du conseil d'administration et élu par ce dernier le bureau est actuellement composé de 5 membres (président, vice-président, secrétaire, secrétaire adjointe, trésorier).
- Équipe pédagogique et d'encadrement composée :
  - o de professionnels diplômés (directeur technique, moniteurs et éducateurs) ;
  - o d'encadrants bénévoles.
- Bénévoles : au-delà de l'équipe dirigeante, l'organisation et le fonctionnement de l'ACF repose sur l'engagement et l'implication des bénévoles. Qu'ils soient adhérents ou parents, leur implication est en particulier déterminante lors de l'organisation d'événements particuliers (meeting du club, sortie cohésion, etc.), en soutien aux participations aux compétitions (accompagnement et officiels) ainsi que dans les travaux des différentes commissions.

## 2.3. Labellisation du Club

Le club a obtenu en 2010 l'agrément École de Natation Française (ENF) et met ainsi en place les programmes de formation validés par la FFN.

Ce programme principalement tourné vers les enfants s'adresse à toutes et à tous et s'organise autour de 3 paliers de compétences :

- palier ENF1 validé par le test du « Sauv'Nage » ;
- palier ENF2 validé par le test du « Pass'Sports de l'eau » ;
- palier ENF3 validé par le test du « Pass'Compétition ».

## 2.4. Les partenaires et affiliations

### - Ville de Sainte-Foy-lès-Lyon

La ville de Ste-Foy-lès-Lyon met à disposition de l'ACF, dans le cadre d'une convention d'utilisation, le complexe aquatique « Le Kubdo » (lignes d'eau du bassin sportif et bassin d'apprentissage), une partie du gymnase Sainte Barbe où sont dispensés les cours de Préparation Physique Générale (PPG) pour les groupes *compétition*, une salle de musculation pour les nageurs du groupe compétition *Élites* (au sein du gymnase Ste Barbe) et une salle de sport sous la bibliothèque pour les groupes *Avenirs*.

### - Office municipal des sports

L'ACF est membre de l'Office Municipal des Sports (OMS) de Ste Foy les Lyon, association, principalement lieu d'échanges et de concertations entre les clubs et la municipalité, qui fédère l'ensemble des associations sportives de Sainte-Foy et qui a pour objet de promouvoir la pratique sportive et l'accès au sport au plus grand nombre.

### **Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon  
www.aquatic-club-fidesien.fr  
natationacf@gmail.com



L'OMS apporte si nécessaire son concours dans l'accompagnement du club dans les démarches administratives et permet de faire bénéficier aux jeunes fidésiens d'une réduction au travers du Pass'Sport.

- La région Auvergne-Rhône-Alpes

Les 15-25 ans d'Auvergne-Rhône-Alpes peuvent bénéficier de nombreux avantages grâce à la carte Pass Région. Elle permet entre autres de bénéficier d'une réduction importante sur l'adhésion au club.

- Affiliations aux différentes fédérations, Ligue et comité de natation

- FFN – Fédération Française de Natation
- FFSA – Fédération Française de Sport Adapté
- FFESSM - Fédération Française d'Études et Sports Sous-Marins
- Ligue Auvergne-Rhône-Alpes (AURA) de natation
- Comité départemental de natation Rhône

- Sponsors

- Crédit Mutuel de Sainte-Foy-Lès-Lyon
- Les opticiens Krys J.Torrilhon

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon  
www.aquatic-club-fidesien.fr  
natationacf@gmail.com

## 3. LA STRUCTURE

### 3.1. Le complexe aquatique et sportif

L'ACF est domicilié à l'étage du complexe aquatique du Kubdo (au 26 avenue du 11 novembre, 69110 Ste-Foy-lès-Lyon) et utilise au quotidien ce complexe pour toutes ses activités.

Inauguré en 2014, la structure offre :

- trois bassins :
  - o un bassin sportif de 25m avec 6 couloirs de nage ;
  - o un bassin ludique de 150m<sup>2</sup>, de profondeur de 90 cm à 1,30m, en pente douce, constituant un bel espace pour le bien-être et l'apprentissage ;
  - o une pataugeoire de 45m<sup>2</sup> pour les tous petits avec toboggan et jeux d'eau ;
- et un espace extérieur de 1100 m<sup>2</sup> ouvert d'avril à septembre, équipé d'un solarium et de tables de pique-nique.

Les bassins étant en inox, l'utilisation du chlore est limitée et les eaux en grande partie traitées à l'ozone.

Dans le cadre d'une convention d'utilisation, la municipalité met à disposition de l'ACF des créneaux, bassins et lignes d'eau permettant la pratique de l'ensemble des activités proposées par le club.

Les horaires d'utilisation ne dépendent donc pas uniquement des possibilités du club, mais aussi des créneaux offerts par la ville.

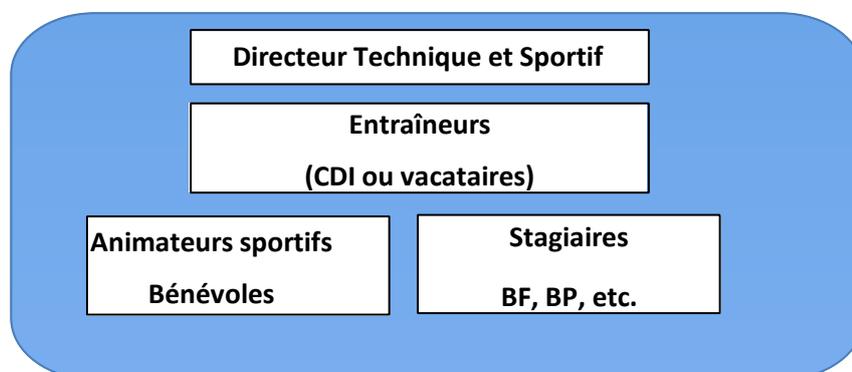
Le club a également accès au gymnase de Ste Barbe (9 rue Sainte Barbe, 69110 Ste-Foy-lès-Lyon) pour y dispenser les cours de préparation physique générale (PPG) et de musculation pour les groupes *compétitions* ainsi qu'à une salle au niveau de l'espace culturel Jean Salles (20 rue Chatelain, 69110 Ste-Foy-lès-Lyon) pour la PPG des groupes *Avenirs*.

### 3.2. L'encadrement technique et l'équipe pédagogique

L'encadrement technique et pédagogique de l'*Aquatic Club Fidésien* est composé d'employés en CDI, de vacataires, stagiaires et d'animateurs bénévoles.

Le directeur technique est également directeur sportif et est en charge de mettre en place le projet définis par l'équipe dirigeante, de fixer les objectifs sportifs et d'adapter l'organisation de l'équipe d'encadrement en fonction des ambitions affichées.

Des bénévoles assurent une assistance éducative sur plusieurs groupes de natation, en particulier les sections ENF, TED, FFSA, etc.).



**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon  
www.aquatic-club-fidesien.fr  
natationacf@gmail.com



### 3.3. Le Budget

Le budget du club est annuellement dans une fourchette de 160 000 € à 180 000 €.

Les recettes proviennent principalement des cotisations des adhérents, des subventions diverses de fonctionnement et d'exploitation, des recettes réalisées lors du Meeting annuel organisé par le club et de divers dons et sponsorings.

Les dépenses sont principalement consacrées à la rémunération du personnel et charges sociales, aux achats de licences sportives (FFN, FFSA et FFESSM), aux frais liés aux compétitions (engagements, frais de déplacements, logement et restauration) ainsi qu'aux frais généraux de fonctionnement (administration) et achats de matériels.

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



Aquatic Club Fidésien

## 4. LES ACTIVITÉS

Les activités proposées au sein du club visent un très large public :

- Apprentissage de la Natation via l'École de Natation Française ;
- Natation sportive au travers de ses groupes compétition Avenirs à Masters et sports adaptés ;
- Natation Loisir à destination des jeunes comme des plus grands ;
- Natation Santé avec une section aquagym ;
- Un cours dédié aux personnes aquaphobes ;
- Natation pour tous, cours spécialement destiné aux enfants atteints de Troubles Envahissant du Développement – mise en sommeil pour la saison 2023-2024 ;
- La pratique de l'apnée statique et dynamique – mise en sommeil pour la saison 2023-2024 ;
- Le Triathlon – mise en sommeil pour la saison 2023-2024.

Les activités quotidiennes sont complétées par l'organisation de stages et du meeting annuel de l'ACF.

### 4.1. Apprentissage de la Natation via l'École de Natation Française

Les objectifs de l'apprentissage au sein de l'ENF sont :

- épanouissement des enfants dans le cadre du club,
- développement moteur des enfants,
- autonomie dans le milieu aquatique,
- autonomie et acquisition des techniques de nage.

#### 4.1.1. GROUPES PITCH'OUNES

Dès 3 ans, il est possible de prendre contact avec l'eau et d'y réaliser les premiers apprentissages en toute autonomie, à partir d'activités de découvertes, de jeux et de situations de résolution de « problème moteur ».

Les objectifs de l'apprentissage sont :

- prendre ses repères dans le milieu aquatique,
- être en sécurité dans l'eau,
- apprendre à mettre la tête sous l'eau et à souffler.

Depuis la saison 2019/2020, l'ACF reconduit le groupe d'initiation aux activités aquatiques spécifiquement conçu pour les jeunes enfants. Le tout est réalisé en groupe au nombre de place limité (4 groupes de 10 enfants), pour des raisons de sécurité et de confort de pratique.

#### 4.1.2. GROUPES ENF

Dans ces groupes les jeunes, issus ou non du groupe Pitch'ounes, apprennent les fondamentaux de la natation, les nages et passeront les tests fédéraux de l'École de Natation Française :

- Sauv'Nage,
- Pass'Sports de l'eau,
- Pass'Compétition.

L'objectif, à terme, est de connaître les 4 nages, sous l'œil de moniteurs diplômés.

Cette activité proposée peut aussi être un tremplin pour l'enfant, car c'est ici que le club puisera ses futurs « champions ». Sans obligation alors, le jeune pourra intégrer des sections sportives.

L'apprentissage de la Natation s'organise autour de 3 étapes incontournables :

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



- Le groupe ENF1 vise l'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau.
- Le groupe ENF2 vise l'acquisition d'habiletés motrices au travers de la découverte des 5 disciplines sportives de la natation. Les bases de la natation course, de la natation synchronisée, du water-polo, du plongeon et de la nage avec palmes sont enseignées. Le programme est riche et complexe et l'enrichissement moteur considérable !
- Le groupe ENF3 vise l'accès à la pratique compétitive. L'*Aquatic Club Fidésien* met en place les programmes de l'ENF3 dans la discipline de la natation course. Les nageurs découvrent l'apprentissage codifié des 4 nages en vue de l'obtention du Pass'Compétition et découvrent la recherche de l'efficacité, de l'efficience et des sensations de glisse dans l'eau.

## 4.2. La natation sportive au travers de ses groupes compétition Avenirs à Masters

La pratique de la compétition rassemble les nageurs s'entraînant de 5 à 14 heures par semaine. Il leur est demandé selon les groupes, un minimum de 3 à 5 séances d'entraînement par semaine (hors préparation physique générale).

Ces groupes participent à la majeure partie des compétitions inscrites aux programmes départemental et régional, mais aussi à celles de niveau supérieur pour les nageurs qui parviennent à se qualifier.

Cela permet à chacun d'évaluer sa progression grâce aux efforts fournis lors des entraînements et de se mesurer à de nombreux autres nageurs de niveaux différents.

Les objectifs pour ces groupes sont :

- améliorer les techniques de nage, le rendement énergétique et les aspects physiologiques chez le jeune ;
- adapter les allures en fonction des distances de nage ;
- participer aux stages lors des vacances scolaires ;
- impulser un esprit positif au sein du groupe ;
- s'impliquer pleinement dans les entraînements ;
- accepter les difficultés liées aux contraintes des entraînements en natation.

### 4.2.1. COMPETITION AVENIRS (FFN)

Le groupe "Avenirs" intègre les enfants venant de l'école de natation ou ceux ayant déjà un certain niveau de natation. Les nageurs perfectionnent les 4 nages (Dos, Brasse, Crawl, Papillon).

Ce groupe permet aux nageurs d'accéder aux compétitions et donc de se mesurer aux nageurs des autres clubs du département.

Les objectifs du groupe Avenirs sont :

- comprendre et utiliser l'horloge (chrono) murale ;
- perfectionnement de toutes les nages ;
- apprentissage des départs type compétition ;
- apprentissage des virages ;
- échauffement et étirements à sec ;
- débuts en compétition.

### 4.2.2. JEUNES COMPETITION (FFN)

Réservé aux jeunes issus principalement des ENF et Avenirs, ce groupe accueille les nageurs possédant de bonnes bases techniques.

L'entraînement dans l'eau est axé sur la technique de nage, l'endurance et la vitesse.

Ce travail est complété par des exercices à sec de préparation physique générale et de coordination motrice.

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



Des stages sont proposés durant les vacances scolaires de Toussaint, février et de printemps.

Participation obligatoire aux compétitions : interclubs et compétitions du niveau Jeunes (selon minima de temps).

Les objectifs du groupe Jeunes Compétition sont :

- perfectionner les 4 nages de manière approfondie ;
- travailler la « vitesse pure » et le rendement énergétique ;
- différencier les allures d'entraînement et compétition ;
- automatiser les bonnes postures des parties non nagées.

#### 4.2.3. ÉLITES (FFN)

Le groupe Elite permet d'évoluer aux niveaux interrégional et national. Chaque nageur intégrant le groupe doit avoir un objectif compétitif ambitieux et réalisable.

Prérequis d'entrée :

- satisfaire aux tests d'accès ;
- être au minimum de série régionale ;
- avoir participé aux N2, aux championnats de France Jeunes au moins ou appartenir à un collectif.

Objectifs du groupe Élites :

- série régionale : atteinte série supérieure et championnat N2 ;
- série interrégionale : atteinte série supérieure et championnat N2 à Élite ;
- série nationale : qualification championnats de France de Jeunes à Elite.

#### 4.2.4. MASTERS (FFN)

L'équipe des Masters (maîtres) est la suite logique d'un sportif de compétition qui souhaite continuer dans la natation. Cette section est également ouverte aux autres nageurs disposant d'un bon niveau de natation.

#### 4.2.5. SPORTS ADAPTÉS (FFSA)

Lors de la saison 2019-2020, l'ACF a accueilli pour la première fois un nageur inscrit en liste Espoir de la Fédération Française du Sports Adaptés (FFSA). Depuis et dans son objectif de permettre à tous l'accès à la natation sportive, le club s'est affilié à la FFSA et deux nageurs poursuivent leur parcours au sein du club avec des résultats nationaux et internationaux de tout premier plan.

Les nageurs sont spécifiquement encadrés tout en étant le plus souvent immergés dans le groupe d'âge correspondant, en général le groupe Elite.

### 4.3. Natation Loisir à destination des jeunes comme des plus grands

#### 4.3.1. NATATION ADULTE (FFN) ET NAGE AVEC PALMES (FFESSM)

Depuis 2017, l'*Aquatic Club Fidésien* propose un programme de natation loisir orienté vers l'initiation, le perfectionnement sportif et la détente sur les catégories adultes. Deux types d'activités complémentaires sont proposées : natation adulte et nage avec palmes.

Dans ces deux activités proposées, le programme cherche à tenir compte des problématiques spécifiques de l'activité :

- en natation, une individualisation des séances sur deux groupes est prévue pour trois niveaux de pratique (débutant, intermédiaire et confirmé). Les séances sont assurées par un trinôme d'éducateurs ;
- en nage avec palmes, le programme cible l'enrichissement du répertoire technique et l'accès aux sensations de nage.

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



L'objectif commun des programmes des deux disciplines est de permettre aux pratiquants de tirer davantage de plaisir de pratique à l'issue de la saison.

#### 4.3.2. NATATION ADOS TECHNIQUE-LOISIR

Depuis 2018, l'*Aquatic Club Fidésien* met en place un programme de natation loisir orienté vers la détente et le perfectionnement sportif. Le programme d'apprentissage et de perfectionnement sportif en natation tient compte des problématiques spécifiques du déplacement dans l'eau. Il s'agit de transmettre des contenus sportifs destinés à optimiser la technique et les sensations de nage pour permettre aux nageurs de retirer davantage de plaisir au cours de leur pratique. Le programme de travail du groupe comporte des exercices énergétiques et du renforcement musculaire léger ainsi que du travail de type technique, composé d'exercices destinés à optimiser les techniques de nage ainsi que les virages, départs et coulées.

#### 4.4. Natation santé - aquagym

L'aquagym s'adresse à un public adulte et ne porte pas les mêmes valeurs éducatives que les autres sections sportives du club. Elle est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive.

Organiser l'accès à cette activité physique au plus grand nombre, confère à l'ACF un rôle de santé publique important.

#### 4.5. Section Aquaphobie

L'aquaphobie est une peur irraisonnée et chronique de l'eau. C'est une phobie spécifique impliquant un niveau de peur au-delà du contrôle d'un individu ou qui interfère dans sa vie quotidienne.

La solution : commencer par se sentir bien dans l'eau, là où l'on a pied, avant même de maîtriser la nage.

L'ACF propose des cours de 10 adultes maximum pour le travail sur la peur de l'eau ou les blocages qui en découlent : travail sur l'entrée dans l'eau, l'immersion, la respiration et le déplacement-propulsion.

Les objectifs sont de vaincre ses peurs aquatiques et devenir autonome en milieu aquatique et apprendre à nager par la suite.

#### 4.6. Natation pour tous – TED

##### 4.6.1. PRESENTATION

L'objectif poursuivi dans cette activité est le savoir nager auprès d'enfants ayant des Troubles Envahissants du Développement (TED), le tout dans un environnement favorable : bassin ludique réservé, eau chauffée à 30°C, et groupes composés de 10 enfants maximum.

##### 4.6.2. DEROULEMENT PEDAGOGIQUE DE L'APPRENTISSAGE

Une situation d'apprentissage par séance, composée de 4 étapes :

- première étape, observation d'une vidéo du parcours demandé, réalisé par un professionnel dans l'eau. L'enfant observe en dehors de l'eau,
- seconde étape, démonstration et explication par un professionnel dans l'eau. L'enfant observe et écoute les explications en dehors de l'eau,
- troisième étape, réalisation de la situation enregistrée par l'enfant un ou plusieurs accompagnateurs dans l'eau, au contact de l'enfant,

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



- quatrième étape, réalisation de la situation réalisée par l'enfant dans l'eau, en diminuant le contact progressivement, pour laisser l'enfant réaliser la situation seule si possible, mais toujours sous la surveillance d'un accompagnateur.

#### 4.6.3. DEROULEMENT D'UNE SEANCE TYPE DE 45 MINUTES

- 5 minutes de partage en dehors de l'eau sous forme d'un rituel commun.
- 20 à 25 minutes consacrées à la situation d'apprentissage dans un espace fermé, réduit et cadré par des consignes précises.
- 10 à 15 minutes de jeux ludiques guidés dans un espace plus ouvert. C'est l'occasion pour les enfants de s'exprimer dans l'eau et de faire appel à ce qu'ils savent déjà faire dans l'eau. Ce moment facilite également les interactions entre les enfants.

#### 4.6.4. LES THEMES ABORDES

- L'immersion du visage dans l'eau ;
- La respiration aquatique ;
- La flottaison sur le ventre et sur le dos ;
- Les actions motrices qui permettent le déplacement du corps dans l'eau ;
- La profondeur, le passage du petit au grand bain.

### 4.7. Apnée (FFESSM)

Affilié à la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins sous le n°14690424, l'*Aquatic Club Fidésien* propose une section apnée depuis 2009 en proposant des pratiques variées, et en individualisant les contenus de l'initiation sportive au haut niveau.

Discipline sportive fondée sur la recherche de l'économie d'énergie et du rendement moteur, l'apnée est une invitation à l'exploration, la maîtrise et au respect de ses propres limites. Optimiser l'utilisation de ses réserves en oxygène est une notion clé dans cette discipline.

Apprentissage technique, travail énergétique, préparation mentale et automatisation des règles de sécurité comme des protocoles fédéraux d'apnée sont au programme dans trois disciplines reconnues au niveau national : l'apnée statique, l'apnée dynamique et l'apnée dynamique sans palmes.

Les entraînements sont coordonnés par un entraîneur diplômé en secourisme et enseignement. Une spécification des contenus en fonction du niveau est prévue pour chaque séance.

### 4.8. Les stages

Chaque année la section de natation course participe à un stage d'une semaine pendant les vacances scolaires de février.

Le club produit un gros effort pour que les nageurs des groupes compétitions Avenir, Jeunes et Élites puissent s'exercer intensivement durant cette période.

Ce stage génère environ 160 heures de travail pour 2 éducateurs et implique plus d'une vingtaine de nageurs.

Les stages sont organisés hors de la région, de façon à éloigner les nageurs du cocon familial pour pouvoir consolider l'esprit de groupe et la solidarité, indispensables aux entraînements intenses et à la préparation des championnats régionaux ou autres.

Pour ces déplacements, une participation financière est demandée aux familles des nageurs sélectionnés.

#### **Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



Les autres périodes de vacances sont également l'occasion de stage « à domicile » avec 1 à 2 séances quotidiennes au sein du Kubdo.

#### **4.9. Le Meeting de l'Aquatic Club Fidésien**

Depuis 2015, le club organise son meeting régional pour les catégories Avenirs, Benjamins et Juniors J14 et J15 au sein du Kubdo.

Ce meeting, organisé généralement au début du second trimestre de l'année, est l'occasion pour l'ensemble des participants de se préparer aux compétitions de la deuxième partie de saison et de se familiariser avec l'ensemble des routines du nageur (échauffement, chambre d'appel, réalisation de la série de nage, ...).

Les Juniors J16 à J18 sont également investis dans l'organisation du Meeting afin de les responsabiliser, les impliquer dans la vie du club.

La présence de tous permet de fédérer autour de l'ensemble des groupes compétitions et de l'encadrement.

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



Aquatic Club Fidésien

## 5. LES PROJETS ET ACTIONS

Un ensemble de commissions ont été mises en place dans le but de réfléchir sur les actions à mener et projets à mettre en place pour dynamiser les différents volets et secteurs du club. Sont repris ci-dessus les principaux projets et actions qui seront entrepris par le club et enrichis par les différentes commissions.

### 5.1. Le volet sportif, cœur de l'activité

Le volet sportif reste au cœur de l'activité du club avec pour enjeu de poursuivre le développement de la pratique de la natation pour tous et à tous les niveaux :

- sans ambition excessive, proposer la pratique au plus haut niveau possible en individuel comme en équipe ;
- assurer un recrutement mixte, régulier, au rythme de la progression dans les catégories d'âge pour constituer des groupes homogènes et avec l'objectif de garder un « noyau dur » de nageurs compétitifs ;
- assurer la formation technique spécifique avec une progression planifiée, sans brûler les étapes ;
- assurer la préparation physique adaptée aux différentes catégories d'âges ;
- développer l'organisation de stages en groupes de niveau pour préparer les grandes échéances ;
- maintenir l'accueil d'une pratique « loisir » et « semi-compétition » permettant d'accéder au plaisir de la natation en équipe.

#### Recherche de performances à court et moyen termes

- Interclubs régionaux : l'ACF est qualifié pour la saison 2024-2025 avec une 1<sup>ère</sup> compétition nov-24. Les meilleurs nageurs seront retenus pour représenter le club.
- Ligue AURA : ambition de qualification systématique d'un maximum de nageurs Juniors en championnats de ligue AURA été comme hiver.
- France N2 : objectifs de qualification systématique de quelques nageurs Junior.

#### Athlètes FFSA

- Accompagnement de nos athlètes FFSA vers la performance au niveau national, européen et mondial ;
- Participation aux championnats d'Europe en 2024 ;
- Sélection nationale 2024 ;
- Intégration des athlètes FFSA au sein du groupe Juniors.

#### Championnats du monde et Jeux olympiques

Notre athlète franco-rwandais fait partie de la sélection Rwandaise pour les championnats du monde au Qatar et espère se qualifier pour les jeux Olympiques de Paris.

L'enjeu du club est d'accompagner de la meilleure des façons le nageur au quotidien dans sa préparation et lors des épreuves internationales.

Actions à entreprendre :

- mise à disposition de l'entraîneur du club pour les épreuves internationales ;
- valorisation des événements et résultats en interne comme en externe par des actions de communication (site de l'ACF, réseaux sociaux, média locaux et régionaux) ;
- mise à profit de ces participations aux événements internationaux pour

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



Aquatic Club Fidésien

- mettre en avant les qualités du club et assurer une visibilité pour les 4 années à venir,
- renforcer et décupler les motivations des nageurs des sections compétitions ainsi que des plus jeunes.

### **Relance de la section TED**

Objectif important du club dans la mise en œuvre de la natation pour tous et l'inclusion par le sport, la relance de la section TED, qui demeure dans l'ADN de l'ACF, est une volonté et une priorité dès la saison 2024-2025. Une large communication sera faite pour former un groupe motivé d'encadrants pour cette section et être en mesure d'accueillir à nouveau les enfants atteints de Troubles Envahissant du Développement.

### **Relance de la section Apnée**

Afin de répondre à la volonté de diversification des activités, l'ACF recherchera à rouvrir la section apnée mise en sommeil en septembre 2023 par manque d'effectif qualifié.

## **5.2. Le volet éducatif, centré sur la précision technique et le savoir être**

Au-delà de l'aspect technique d'apprentissage et du développement du nageur, le volet éducatif passe par l'implication individuelle et le savoir être.

Les actions du club viseront donc à :

- développer un suivi pédagogique convivial pour créer un attachement des jeunes à leur club formateur et l'adhésion à l'activité,
- maintenir une dynamique de groupe limitant l'aspect « consommation » et en développant l'aspect « investissement et implication » en :
  - encourager les adolescents à s'impliquer dans l'organisation des compétitions,
  - solliciter la prise de responsabilité des jeunes adultes au niveau du Comité d'administration avec mise en place éventuelle de tutorat avec accompagnement et partage des tâches valorisantes,
  - solliciter la prise de responsabilité et l'engagement des parents des jeunes nageurs dans l'organisation des compétitions (officiels, co-voiturage, organisation Meeting du club, etc.),
- sensibiliser les jeunes adolescents au goût de l'effort, à la notion de mérite et au respect du règlement (pas de triche, pas de dopage, mais du fair-play) ;
- poursuivre les actions d'information sur la nutrition du sportif et la récupération ;
- développer la formation à l'emploi pour les dirigeants, les cadres, les techniciens, les évaluateurs, les officiels.

## **5.3. Le volet social, tourné vers la natation pour tous et l'inclusion**

Évoqué dans les volets sportif et éducatif, le volet social est l'un des piliers du club.

Au-delà des actions vers les jeunes sportifs, l'ACF propose également des activités à un public plus âgé au travers d'une activité non traumatisante, en groupe, permettant par là-même de rompre l'isolement.

Travaillé au sein même des différentes sections et notamment réalisé au travers de l'implication aux côtés de nos nageurs FFSA et de la remise en œuvre de la section TED, ce volet sera soutenu par les actions suivantes :

- valorisation du « savoir être » et de l'engagement bénévole ;
- mobilisation de tous les jeunes sur des postes à leur portée lors d'organisations d'événements importants ou d'actions particulières du club ;

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)



- proposition de facilités de paiement pour les personnes à revenu modeste leur permettant de poursuivre ou débiter leur activité au sein du club.
- organisation d'un goûter de fin de saison avant les vacances d'été à destination des plus petits mais permettant aussi de regrouper l'ensemble des adhérents ;
- organisation d'une fête de fin d'année pour les enfants TED et ENF.

#### 5.4. Le volet communication, pour une meilleure visibilité

Volet important permettant d'assurer la promotion du club en interne comme en externe, la communication fera l'objet d'une attention et réflexion particulières avec pour objectifs de :

- garantir la circulation de l'information en interne ;
- valoriser l'image du club au travers de l'ensemble de ses groupes, les diverses participations aux compétitions, meetings et autres ;
- créer et entretenir des relations avec la presse et développer la communication externe ;
- entreprendre une recherche volontariste de sponsors et/ou de mécènes.

Dans l'immédiat les actions suivantes sont entreprises :

- représentation du club dans les différentes instances Départementales, Régionales et Fédérales ;
- gestion et mise à jour du site Internet – une refonte complète est envisagée ;
- communication interne plus large relative aux participations, organisations et résultats des compétitions ;
- actions de communication au travers des média relatives au haut niveau FFSA lors des compétitions nationales et internationales ;
- actions de communication au travers des média relatives au haut niveau FFN à l'occasion de la participation de notre nageur et notre entraîneur aux championnats du monde au Qatar et, souhaitons-leur, aux Jeux Olympiques 2024 à Paris !

**Aquatic Club Fidésien**

30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

[www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

[natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)