



Information du programme ALLEZ à l'Eau!

ALLEZ à l'Eau! est le programme national de base pour la natation artistique au Canada et est le tremplin pour tous les autres programmes offerts par Natation Artistique Canada. Ce nouveau programme reflète la science actuelle sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) dans le sport de la natation artistique, en mettant l'accent sur le développement de la littératie aquatique et sur l'introduction au sport.

Dirigé par des instructeurs formés, le programme est conçu pour répondre aux besoins des enfants qui trouveront le contenu amusant à apprendre tout en participant dans un environnement sécuritaire et accueillant qui intègre une variété de compétences/habiletés physiques et athlétiques de base dans et hors de l'eau. Les enfants peuvent utiliser leurs nouvelles habiletés acquises pour progresser dans le sport de la natation artistique ou les transférer à d'autres activités aquatiques et au sol.

ALLEZ à l'Eau! bénéficient les participants en:

- Introduisant de nouvelles façons d'entrer et de sortir de l'eau
- Développant la littératie physique et aquatique
- Étant accessible et inclusif - ALLEZ à l'eau! accueille tous les niveaux, compétences et participants
- Offrant des avantages pour la forme physique et la santé ainsi que la possibilité de participer à vie
- Développant le travail d'équipe

Objectifs du programme ALLEZ à l'Eau!:

1. Offrir aux participants et aux familles une première expérience sécuritaire, accueillante et inclusive dans le sport de la natation artistique
2. Donner aux participants l'occasion d'apprendre par l'exploration et de développer progressivement des habiletés à travers les phases d'apprentissage de l'introduction, du développement, du regroupement et d'accomplissement.
3. Se concentrer sur les quatre piliers du programme des fondamentaux de la natation, les techniques de natation artistique, les capacités sportives et la flexibilité, afin de se préparer au potentiel de succès dans la natation artistique.
4. Favoriser l'accomplissement personnel et la satisfaction par l'acquisition d'habiletés, les récompenses et la reconnaissance.
5. Inspirer un amour de l'eau et un intérêt pour la participation à vie à la natation artistique et à d'autres activités aquatiques.

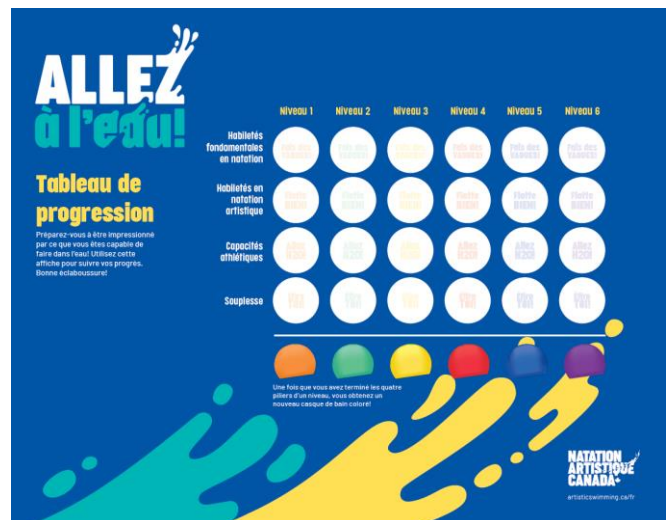
Le programme ALLEZ à l'Eau! est basé sur une structure à quatre piliers et est mise en œuvre via une progression à 6 niveaux.

<p>Les habiletés en natation artistique Les participants seront initiés aux habiletés fondamentales de la natation artistique qui seront développées puis acquises tout au long du programme ALLEZ À L'Eau!</p>	<p>Les habiletés fondamentales en natation L'acquisition des habiletés fondamentales en natation est une composante essentielle pour développer un athlète de natation artistique. Les participants développeront et consolideront leur littératie aquatique à tous les niveaux du programme.</p>
<p>Capacités athlétiques Le développement des habiletés motrices fondamentales (tant dans l'eau que hors de l'eau) telles que la vitesse, la force et l'endurance sont importantes pour tous les enfants et pour le développement des nageurs artistiques. Ces capacités athlétiques sont introduites à tous les niveaux du programme afin de s'assurer du développement équilibré du participant.</p>	<p>Souplesse (Flexibilité) La flexibilité est une habileté prioritaire dans le développement d'un nageur artistique et les habiletés relatives à la souplesse sont incluses à tous les niveaux du programme pour assurer que le participant ait d'importants gains en flexibilité dans l'eau comme hors de l'eau.</p>

Chacun des 6 niveaux du programme ALLEZ à l'Eau! comprend des habiletés choisies dans chacun des quatre piliers du programme qui correspondent au cadre de développement des athlètes de Natation Artistique Canada. Les niveaux 1 et 2 ont été spécifiquement conçus pour les enfants âgés de 5 à 6 ans et les niveaux 3 à 6 ont été conçus pour les enfants âgés de 6 à 9 ans.

Les participants progressent dans le programme ALLEZ à l'eau! comme suit:

- Pour obtenir un niveau ALLEZ à l'Eau!, les participants doivent compléter les habiletés fondamentales de natation, habiletés de natation artistique, capacités athlétiques et de souplesse (flexibilité) requises de ce niveau ALLEZ à l'eau! en particulier.
- Les participants sont évalués par les instructeurs au cours de la session et recevront un formulaire de rétroaction de mi-session après la séance 5 ou 6 et un carnet de progression à la fin de la session.
- Afin de recevoir un casque de bain ALLEZ à l'Eau!, un nageur doit accomplir tous les piliers du programme (habiletés fondamentales de natation, habiletés de natation artistique, capacités athlétiques et de souplesse) du niveau correspondant.
- Les habiletés requises pour chaque pilier du programme sont indiquées sur le formulaire de rétroaction de mi-session et le carnet de progression.



Préparez-vous à être impressionné par ce que vous êtes capable de faire dans l'eau!