

Module 10 organisation d'une séance d'entrainement enfants et plongeurs



Crédit photos Christine Bossé

Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

Les différentes étapes de l'apprentissage de l'orientation en extérieur

- Simplifier au maximum les consignes et ne pas effrayer le nageur avec des explications excessives sur le compas.
- Il est essentiel d'appliquer, **dès le départ, les bonnes techniques qui permettront aux enfants et au plongeurs d'arriver à maîtriser les bonnes techniques. Il ne faut pas lui enseigner des techniques qu'il abandonnerait plus tard pour être plus rapide.**
- L'apprentissage se fera par étapes. Ces étapes pourront être décomposées en deux parties : une explication hors de l'eau puis une pratique immédiate dans l'eau.

Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

En piscine ou en milieu naturel

1ère étape : Le lestage

Attention testez le lestage avec et sans combinaison ca lorsque vous serez en milieu naturel les premières évolutions seront peut être encore en eau plus fraiche.

Les enfants même en surface avec une combinaison risquent de flotter et il faudra un peu les lester pour que les palmes soient bien dans l'eau.

- travailler dans une eau peu profonde, au bord de l'eau
- Ajouter 0,5 Kg à la fois (si vous n'avez pas de demi kilo, travailler au kilo près)

Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

2ème étape : La lecture du compas :

Hors de l'eau.

- L'enfant ou le plongeur prend en compte la position (l'assiette) du compas : le compas doit être maintenu à l'horizontal pour éviter qu'il se bloque.
- Il peut faire le parcours à sec afin de savoir dans l'eau dans quelle direction tourner

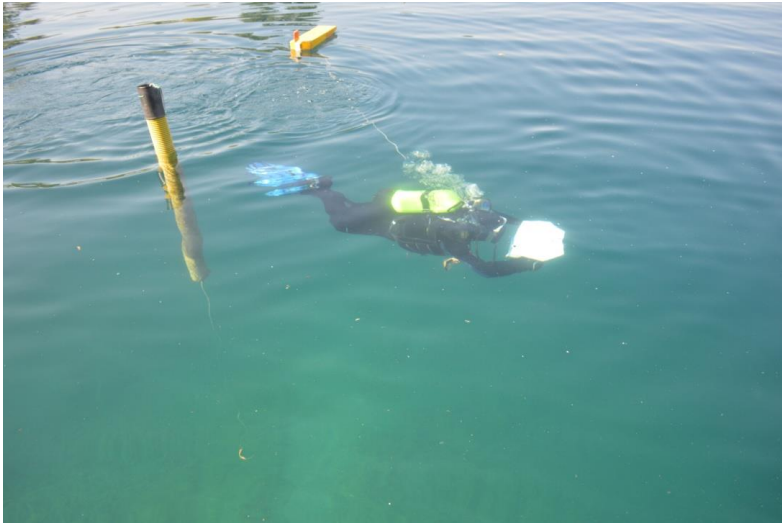
Dans l'eau

- L'enfant ou le plongeur font des allers-retours sur un cap choisit au hasard, sans bouée de repérage.
- Lors de cet apprentissage, il est conseillé à l'entraîneur de suivre l'orienteur en surface pour surveiller que celui-ci tient bien sa planchette
- L'orienteur ne doit pas nager lentement, mais il doit maintenir une certaine vitesse sans nager à vitesse maximale.

Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

3ème étape : Le départ de la bouée « Start ».

1. Le plongeur s'appuie sur sa bouée de surface, il replie le fil pour éviter de s'emmêler et se colle à la bouée de départ.
2. L'enfant et le plongeur viseront avec leur planchette, la bouée à atteindre pour être dès le départ dans le bon cap.
3. Le plongeur partira en surface mais s'immerge tout de suite en nageant.
4. L'enfant visera et partira en surface



3ème étape

➤ Les erreurs à ne pas commettre:

1. le départ

❖ Le lestage est important même en surface en combinaison les enfants auront les palmes en l'air

❖ Les plongeurs doivent être « sur-lestés » un peu plus que d'habitude car ils seront entre 3 et 5 mètres

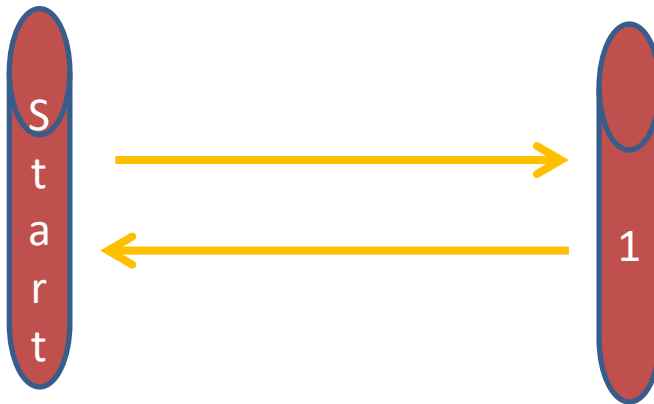
❖ Les plongeurs « pensez à bien vider votre gilets



Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

4ème étape : La lecture du compte-mètre et le calcul du « coefficient ». Le nageur nage entre deux bouées espacées de 70 à 100m, la distance exacte doit être connue. Le nagera regardera combien de graduations correspondent à cette distance.

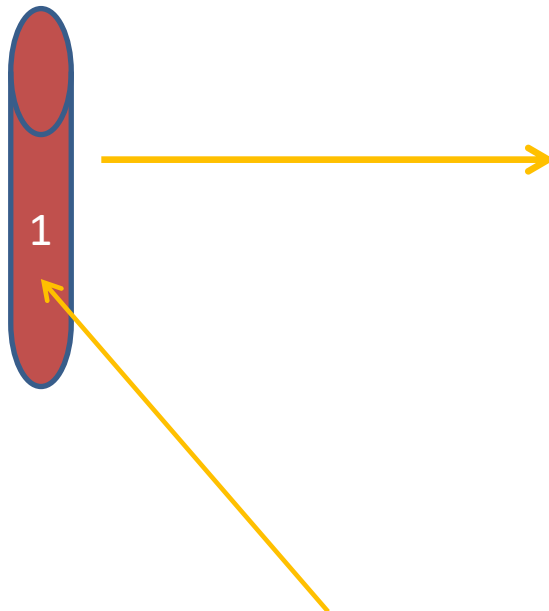
- Au début, l'orienteur fait des allers-retours entre deux bouées avec un coefficient approximatif.
- Le nageur lève la tête 5 m avant la distance totale pour repérer la bouée.
- L'entraîneur arrêtera le nageur s'il dépasse la distance, puis petit-à-petit, il laissera le nageur en autonomie.
- Dans un deuxième temps, calculer précisément le coefficient.
- Le nageur parcourt sans s'arrêter la distance entre les deux bouées et s'arrête au nombre de graduation correspondant à la distance. Le nageur doit nager à sa pleine vitesse. On calcul ensuite le coefficient en fonction de la distance qui sépare le nageur au point où il s'est arrêté et la bouée :
- Plusieurs allers-retours sont nécessaires pour affiner ce calcul.



Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

5ème étape. Apprendre à trouver le nouveau cap à la bouée sans sortir en surface. Au niveau d'une seule bouée,

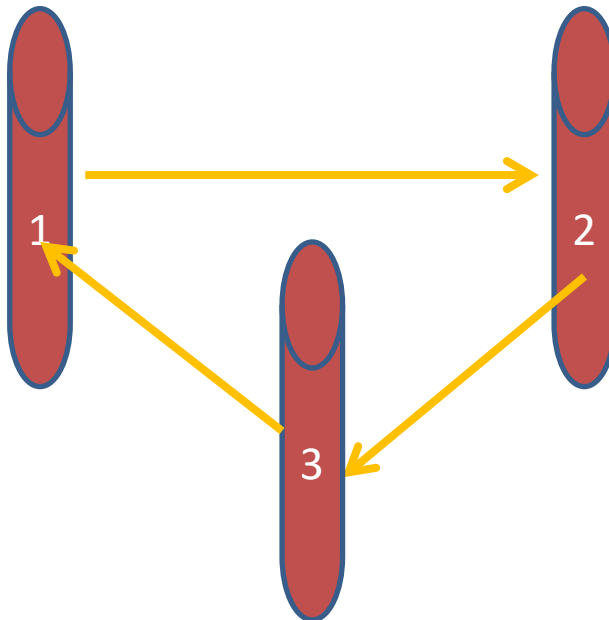
- Le nageur part à 5 mètres de la bouée pour s'en rapprocher (en réalisant une visée directe en surface avant de démarrer).
- Arrivé à la bouée, le plongeur en immersion, doit trouver le nouveau cap et repartir sur 5 m.
- Ceci doit se faire plusieurs fois, en choisissant plusieurs caps différents. 1
- L'enfant fera le même exercice mais en surface



Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

6ème étape : perfectionnement de ses acquis.

L'orienteur applique ces techniques sur deux bouées ou trois en triangle, en remontant en surface à chaque bouée (pour le plongeur) si la bouée n'est pas visible.



Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

Le palmage

L'enfant et le plongeur devront avoir un palmage constant et soutenu afin de bien être sur son cap.

Plus le palmage sera soutenu, plus on gardera bien son cap.

Palmer lentement et on cherche son cap, on « guidonne » avec les bras et surtout on dévie du cap.



Module 10 organisation d'une séance d'entraînement enfants et plongeurs

L'arrivée vers la bouée repère

- ❖ Avant que vous arriviez à la distance de votre compteur selon la visibilité regardez 2,3 ou 4 graduations avant si la bouée repère n'est pas devant vous.
- ❖ Si vous n'avez pas de compteur et que vous travaillez aux « coups de palmes » ou au chrono regarder un peu avant aussi



Module 10 organisation d'une séance d'entrainement enfants et plongeurs



Crédit photos : Christine Bossé

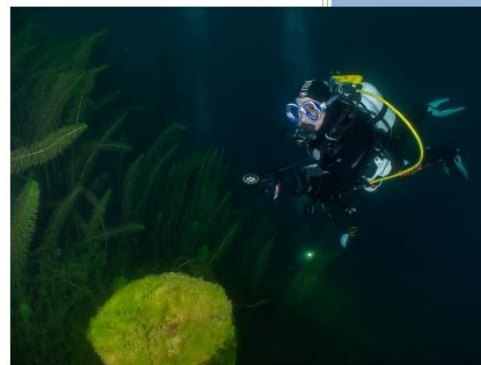
CNOS

TROPHEE JEAN-CLAUDE SCHWAEDERLE



Règlement officiel

Règlement des compétitions « Classic »



Crédit photo : Christine Bossé

Commission Nationale d'Orientation
Subaquatique

Vos nageurs et vos plongeurs sont prêts à se lancer



Avez vous des questions?

S.ZAEPFEL