Projet Semaine Olympique
Ligue CVL Natation

Action Clubs FFN du territoire

Démarche

La ligue souhaite s'inscrire dans la dynamique des Jeux Olympiques avec une animation des clubs sur le territoire CVL. Cette semaine se déroule du **2 au 6 avril 2024**. La ligue sera pilote de ce dispositif , elle déposera un dossier pour l'ensemble des structures. Nous souhaitons par ailleurs profiter du dispositif local « Jeux sportifs » pour créer les supports de communication et partager les outils produits par les CDOS.

- Site SOP : https://generation.paris2024.org/edition-2024
- Site jeux sportifs : https://www.lesjeuxsportifs.fr/

Contenus

A l'occasion du séminaire du ligue, un collectif d'entraîneurs a construit un format type à reproduire dans n'importe quel club ou bassin. Nous avons identifié 2 parcours pour un public enfant débutant/loisir adulte et un public sportif sur des épreuves plus ardues. Le format proposé est modulable selon le nombre de lignes d'eau, les créneaux et les temps de mise en œuvre. (Demi-journée, soirées,).
Cette animation peut être ouverte aux écoles ou le grand public afin de promouvoir l'Olympisme au plus grand nombre. Les ateliers seront complétés par un petit questionnaire à disposition des participants pour clôturer cette animation.

ANIMATION NAGEUR CONFIRME

Catégories : Benjamins à masters (11 ans et plus)
Gestion événement : Fil rouge sur la semaine (1 atelier par soir) ou 1 demi-journée complète

ATELIER 1 / TEMPS- DISTANCE

Nager en relais ou en individuel pendant 2024 secondes (34 minutes, 33,44)
Matériel : pendule murale ou chronomètre
Récompense libre

ATELIER 2 / DISTANCE- TEMPS

Nager 25 m en se rapprochant au mieux de 20''24 (nage au choix)
Matériel : chronomètre, chronométreurs, starter
Récompense libre

ATELIER 3 / RECORD DU MONDE

Réaliser un relais pour tenter de battre le record du monde de Léon Marchand au 400 4n (4'02''50).
Nombre et distance libre pour les nageurs
Matériel : chronomètre, chronométreurs, starter

ATELIER 4/ FIGURE – NATATION ARTISTIQUE

Réaliser une figure « 2024 » et/ou les anneaux olympiques
Matériel : appareil photo, vidéo, juges
Récompense libre

ATELIER 5/ TIRS – WATER POLO

En équipe, réaliser le plus vite possible 24 buts avec une cible « Paris 2024 »
Matériel : ballons, cibles, buts
Récompense libre

QCM

1. Combien de nageurs Français sont champions olympiques en individuel ? 5/6/7/8
2. Quelle est la longueur d'un bassin olympique ? 25 /33 / 50 m
3. Quelle épreuve n'existe pas aux JO ? 200 4N/ 50 DOS /1500 NL
4. Où se déroule les épreuves de natation à Paris 2024 ? La défense Arena / Odyssée Chartres / Stade de France / Aubervilliers
5. Combien de nageurs peuvent participer à une finale ? 6/8/10/12
6. Quelle est la capitaine de l'équipe de France ? Laure Manaudou / Cécile Duchateau/ Marie Wattel / Charlotte Bonnet

ANIMATION NAGEUR DEBUTANT

Catégories : Tout public, Ecole de Natation, loisirs, scolaire, masters… -voir si établissement scolaire Génération 2024 en lien avec le club.
Gestion événement : Durée courte – adapter aux créneaux existants – Plusieurs groupes même journée

ATELIER 1/ PUZZLE -IMMERSION

Chaque équipe doit récupérer des objets sous l'eau le plus possible. Pour chaque objet récupéré, l'équipe gagne un morceau de puzzle. Ils devront finir le puzzle en entier pour gagner cet atelier. Modèles du puzzle : 2024, anneaux, mascotte…. Le modèle du puzzle est commun à toutes les structures, la ligue propose de réaliser ce gabarit type après retour du CROS sur l'autorisation d'utilisation des symboles « Paris 2024 ». Ce support sera par la suite imprimé et plastifié selon les besoins au niveau local

Selon le niveau des enfants, l'immersion se réalisera en petite ou grande profondeur à des distances adaptées. Réaliser une photo finale avec toutes les équipes et le puzzle sur toute la semaine.

ATELIER 2/ COURSE AUSTRALIENNE

L'australienne est une course qui peut se réaliser en largeur ou selon la distance souhaitée. A chaque départ, le nageur doit arriver le premier de l'autre côté debout ou assis. Au fur et à mesure des vagues, le dernier arrivé est éliminé jusqu'à l'unique participant. (Nage libre)

Les nageurs seront identifiés avant la course sous le nom d'un champion français qui s'est illustré aux jeux olympiques. La ligue s'engage à produire une liste de 20 nageurs français avec une information sur leur palmarès. Ce document sera transmis en amont de cette action pour favoriser une culture de la discipline et de l'histoire des JO.

QCM

1. Quelle est la longueur d'un bassin olympique ? 25/50/75/100 m
2. Quelle nage est la plus rapide ? Nage libre- crawl
3. Sur quelle distance Florent Manaudou est-il champion Olympique ? 50/100/800/1500 m nage libre
4. Le départ en dos se réalise sur le plot ou dans l'eau ? Dans l'eau
5. Quel est le premier homme sous la minute au 100 m nage libre ? Phelps / Manaudou / Popov / Weissmuller
6. Quelles sont les nages sur une distance en 4N ? Brasse, dauphin, papillon, crawl, grenouille, dos, le mouli