

PROJET SPORTIF

Natation Artistique Périgueux



Nager avec Passion

The image features a white background with decorative wavy lines in the corners. In the top right corner, there is a solid gold shape with a thin, light-colored wavy line extending downwards. In the bottom left corner, there is a solid light beige shape with a thin, gold wavy line extending upwards.

« Seul on va plus vite,
ensemble on va plus loin. »



SOMMAIRE

PRESENTATION CLUB

Présentation/ Valeur

Organigramme Club / Encadrant

Collectif par année d'âge

Analyse adhérents (répartition enfant/adulte / géographie)

Nos Filières Année 1

PROJET SPORTIF

Axes de Développement

Filière Formation

Filière Compétition

Filière Challenge

Objectifs de développement Général

INFOS PRATIQUE

Nos lieux de pratique

Nous contacter



PRÉSENTATION



Notre Histoire

Transmettre dans un cadre bienveillant, enthousiaste

C'est l'histoire de trois mamans portées par la passion de leurs filles pour la natation artistique, et d'une coach super investie. Elles rêvaient d'une association au sein de laquelle les nageuses pratiqueraient leur sport en baignant dans des valeurs qui leur sont chères.

A cœurs vaillants, rien d'impossible ! Elles se sont mises au travail, et ont fondé NAP en mars 2024 !

Le but principal de NAP est de promouvoir la pratique bienveillante, authentique & ambitieuse de la natation artistique en loisirs et en compétition, pour tous, en organisant des activités sportives, culturelles et événementielles autour de la natation artistique.



LES VALEURS QUI NOUS GUIDENT

RESPECT

BIENVEILLANCE

COHÉSION

PRESÉVERANCE

MODESTIE

AUTHENTICITÉ

Organigramme Club

à qui s'adresser



CHARLENE
LECUMBERRI

Présidente & Fondatrice



NOEMIE SIMEON

Trésorière & Fondatrice



LAURE MAUGEIN

Secrétaire & Fondatrice



HÉLÈNE
FRANCESINI

Coach Principal &
Fondatrice de NAP

Organigramme Encadrement



**Hélène
FRANCESINI**

Responsable Technique
Coach Principale de groupes :
ENA / Poussines /
Avenir/Jeune / Adultes



**Charlene
LECUMBERRI**

Coach préparation
mentale et Jeune
Challenge



**Léa
FLEURIOT**

Assistante Coach

ENA / Poussines /
Avenir/Jeune / Adultes



**Isalys
METRY-FORESTIER**

Assitante Coach

Poussines / Avenir/Jeune /
Adultes



**Chloé
DEFOIS**

Assistante Coach

ENA / Poussines /
Avenir/Jeune / Adultes

Nos collectifs- Saison 2024 2025

COLLECTIFS	ÂGE	Année de naissance	classe
ECOLE DE NATATION ARTISTIQUE	4 - 6 ans	Pas de restriction	Maternel/CP
POUSSINES / POUSSINS	5- 9 ans	2016 et après	Maternelle / CP/CE1/ CE2
AVENIR	9 - 12 ans	2013 et après	CE2,CM1,CM2,6°
JEUNE WA	12 - 15 ans	2013, 2012,2011,2010 (et 2009 pour les garçons)	6ème, 5ème, 4ème
JEUNE CHALLENGE	12 - 15 ans	2013, 2012,2011,2010 (et 2009 pour les garçons)	6ème, 5ème, 4ème
ADULTES	+ de 18 ans	2007 et Avant	18 et plus

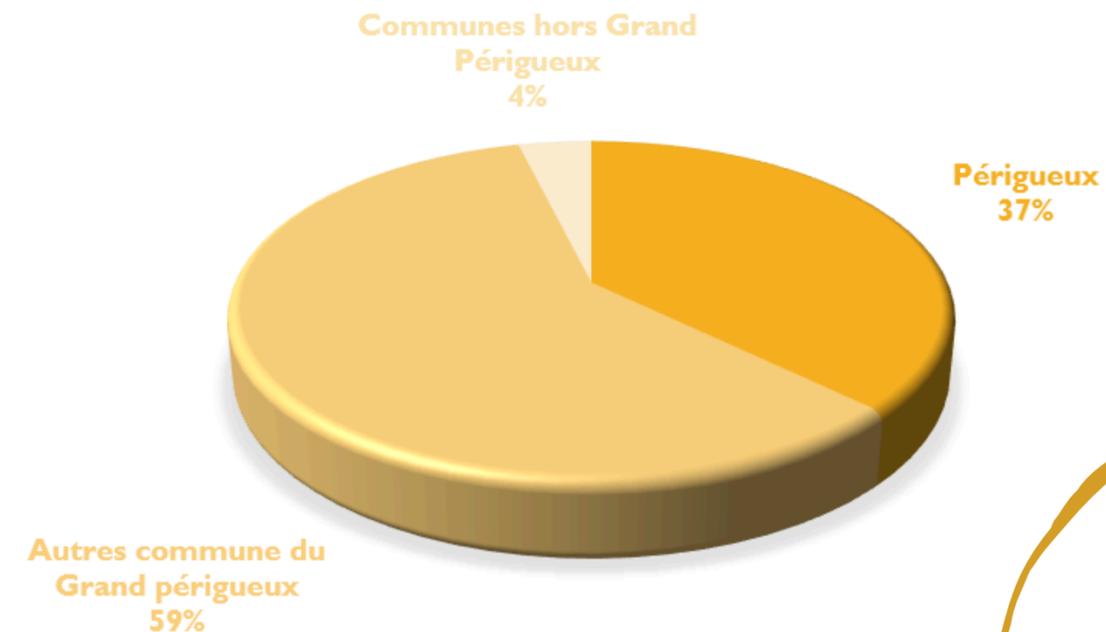
Population - Saison 2024 / 2025

Age de nos adhérents

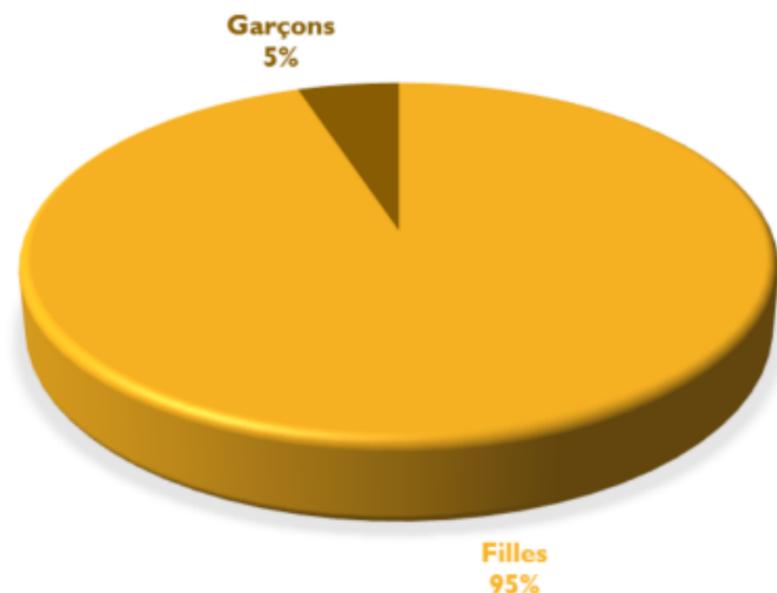


Représentation de toutes les tranches d'âge avec 26% d'adultes

Répartition géographique



Adhérents pour la plupart venant de Périgueux et son agglomération



5% de garçons dans un sport quasi exclusivement féminin



3 Filières différentes

Pour répondre à tous les besoins



FILIÈRE FORMATION



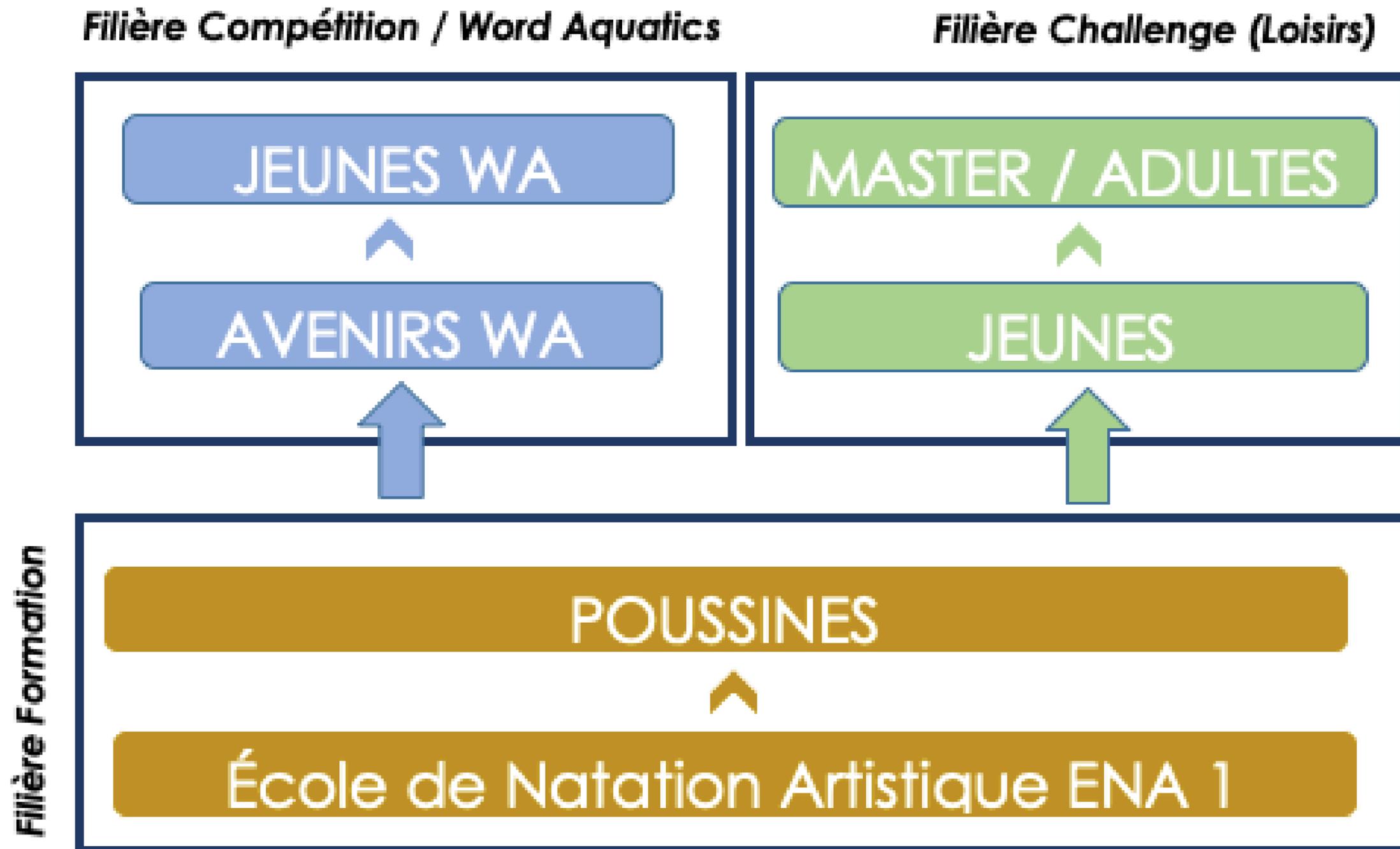
FILIÈRE LOISIRS (CHALLENGE)



FILIERE COMPÉTITION WORLD AQUATICS

Chaque filière possède des conditions d'accès et de maintien qui permettent d'établir clairement le fonctionnement de l'ensemble de la structure.

3 FILIÈRES sur année 1

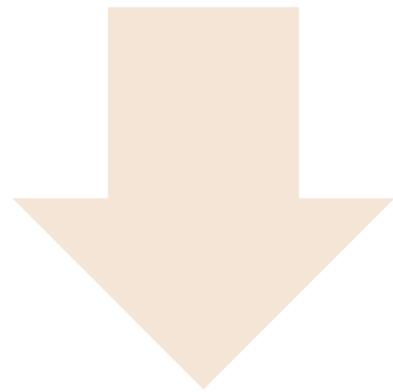




PROJET SPORTIF

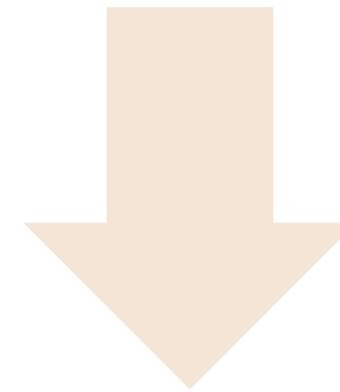
OLYMPIADE 2024 - 2028

2 axes de développement



ELARGIR L'ECOLE DE NATATION ARTISTIQUE

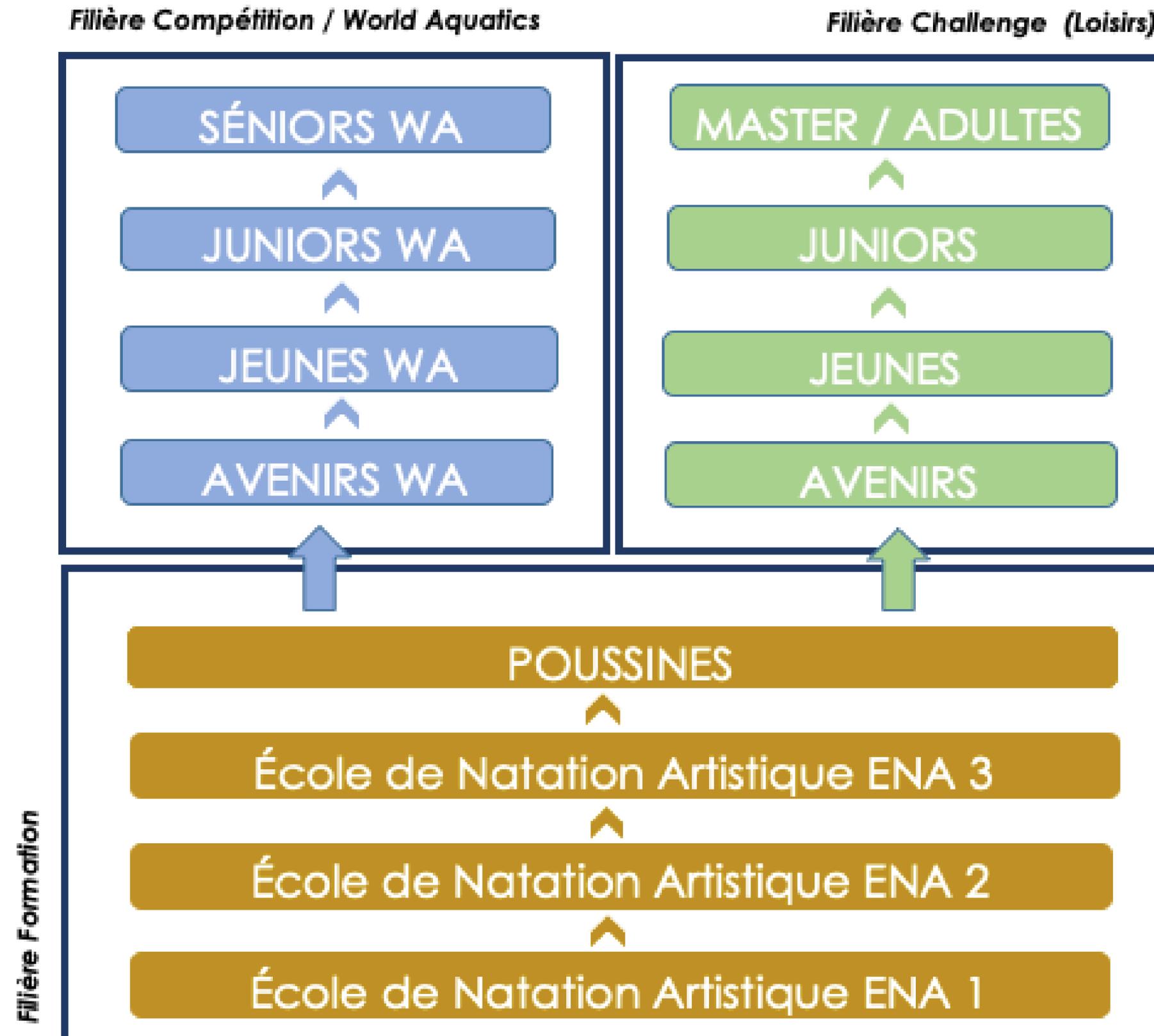
Il est nécessaire de créer + de groupes pour une répartition plus juste des enfants en fonction de leur âge et de leur niveau . A année 1, l'unique groupe ENA comprend des enfants de 2020 à 2017 avec des niveaux disparates.
Objectif de création de 3 groupes de niveaux pour cette filière de formation centrale



DEVELOPPER LA FILIERE COMPETITION

Avec des plannings adaptés (horaires aménagés en journée/ contrat d'engagement personnel et des ressources en infrastructures "piscine", sécuriser une qualification annuelle au niveau NATIONAL pour les collectifs WA

OBJECTIF DE DEVELOPPEMENT DES 3 FILIÈRES





FILIÈRE FORMATION

DEFINITION

Cette filière groupe les “Ecole de Natation Artistique” y compris la catégorie “ POUSSINES/ POUSSINS”. Elle est un passage obligatoire et essentiel pour toutes les nageuses et nageurs qui souhaitent maîtriser les bases d’un être aquatique en sécurité et autonome. Une véritable fondation dans la construction d’un(e) athlète. Elle doit être solide et durable. C’est une étape très importante pour toutes les nageuses / nageurs et tous les entraîneurs.

L’ouverture à la filière formation permet trois choses :

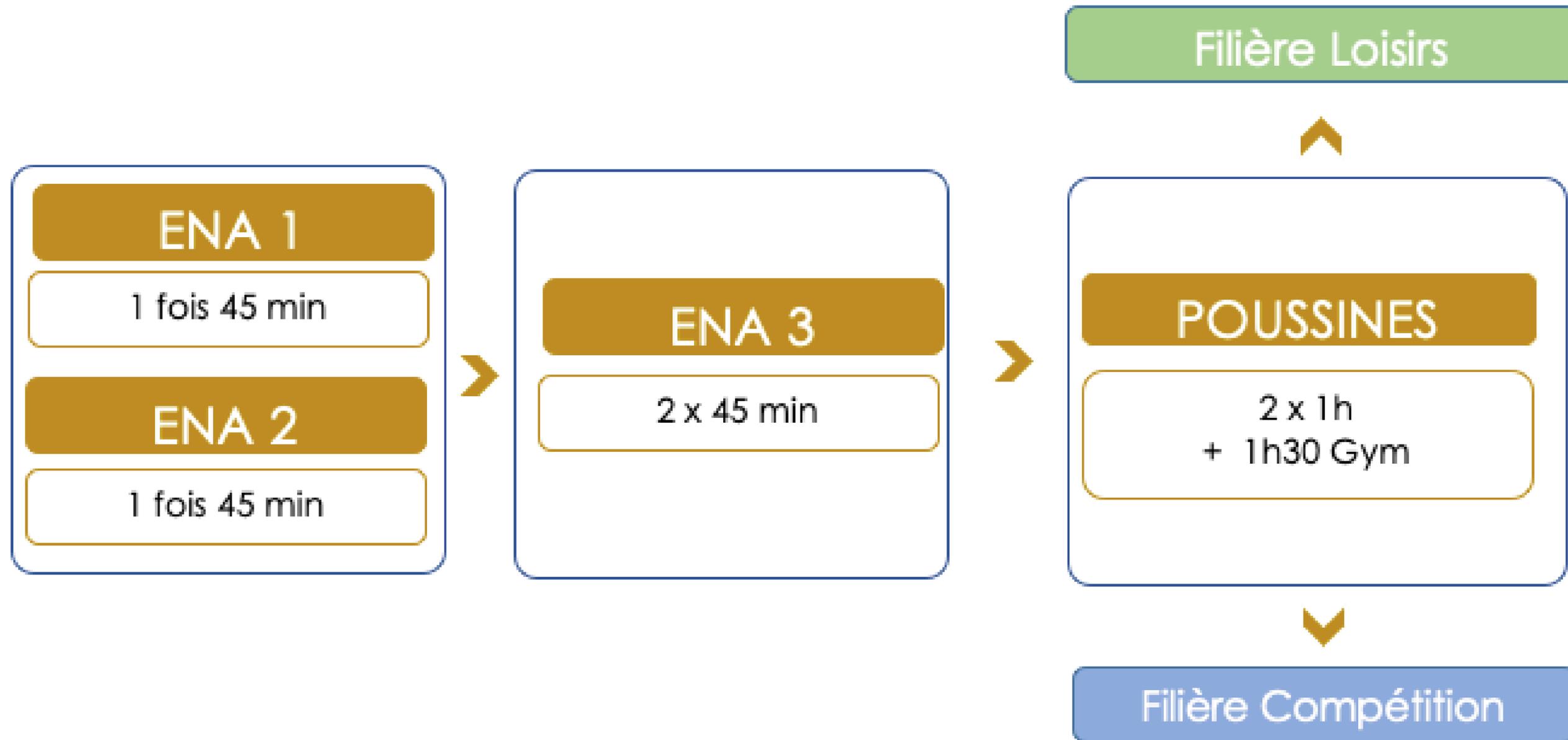
- Former nos propres nageurs et de les suivre tout le long de leur carrière,
- Alimente régulièrement les groupes de niveau supérieur par des nageurs de qualité,
- Répondre à la demande grandissante des habitants .

Les objectifs :

1. L’objectif premier est de construire les fondamentaux sécuritaires à travers la découverte du milieu aquatique. Se familiariser avec le milieu aquatique et acquérir les bases (immersion, respiration, équilibres, positions de référence, propulsion, les coulées, recherche de sensations...)
2. Apprentissage des nages : différentes techniques, nages codifiées (papillon, dos, brasse et crawl).
3. Valider les différentes étapes définies dans la construction de la nageuse et du nageur: tests sauv’nage (ENA) pass’sport de l’eau (POUSSINES), pass’compétition (POUSSINES)

FOCUS

ORGANIGRAMME



OBJECTIFS

PAR GROUPE

ENA 1

- Découverte du milieu dans un but sécuritaire
- Apprendre les fondamentaux (position du corps, immersion)
- Obtenir l'autonomie sans aide matériel
- Construire les premières étapes : la flottaison et l'image du corps
- Construction d'un déplacement dorsal / approche du déplacement ventral
- Participer au Gala Natation artistique
- Passage dans le groupe 2

ENA 2

- Approfondir les fondamentaux pour atteindre un équilibre dorsal et ventral
- Apprentissage du plongeon à travers les diverses entrées dans l'eau
- Construction d'un corps aligné et profilé
- Approfondissement du dos et début de l'apprentissage du crawl
- Valider les tests du SNS
- Participer au Gala Natation artistique
- Passage dans le groupe 3

OBJECTIFS

PAR GROUPE

ENA 3

- Approfondir les fondamentaux pour atteindre un équilibre dorsal et ventral
- Apprentissage du plongeon à travers les diverses entrées dans l'eau
- Construction d'un corps aligné et profilé
- Approfondissement du dos et Approfondissement du crawl
- Valider les tests du SNS
- Participer au Gala Natation artistique
- Passage dans le groupe Poussines

POUSSINES

- Approfondir la technique en dos et crawl
- Apprentissage de la brasse et initiation à l'ondulation
- Apprentissage des virages, plongeon et coulées
- Valider le pass'sport de l'eau
- Les 1ers appuis et positions en NA dans l'eau
- Apprendre à compter et à faire des routines à sec en musique ensemble
- Passer le Pass Compétition NA
- Eventuellement proposer un ballet en coupe Poussines
- Présenter ces chorégraphies au Gala

CONDITIONS

D'ACCÈS

PRE REQUIS = Respecter le règlement sportif du club, l'organisation et les règles du groupe (nombre de séance, horaire...)

COLLECTIF	ÂGE	EDUCATEUR	EFFECTIF	LIEU	SEANCE ENTRAINEMENT
ENA 1	4	1 (+ 1 à 3 Aides en fonction du nbre)	8 min / 16 MAX	Petit Bassin (intégral)	1 séance 45 min
ENA 2	5- 6	1 (+ 1 à 3 Aides en fonction du nbre)	8 Min / 16 MAX	Petit Bassin (intégral)	1 séance 45 min
ENA 3	6-7	1 (+ 1 à 3 Aides en fonction du nbre)	16 MAX	Petit Bassin et grand Bassin	2 séances 45 min
POUSSINE S / POUSSINS	7- 9	1 (+ 1/ 2 Assitant Coach NA)	16 MAX	2 lignes GB	2 séances Piscine + 1 séance gym



FILIÈRE COMPÉTITION WORLD AQUATICS

DÉFINITION WORLD AQUATICS

Cette filière regroupe tous les groupes à partir de la catégorie Avenir jusqu'aux Séniors, souhaitant pratiquer une activité de compétition et de performance. Elle évolue étroitement et en parallèle de la filière loisir. Des “passerelles” peuvent donc être possible entre ces deux filières en cours de saison.

L'ouverture à la filière compétition permet trois choses :

- Tirer vers le haut l'ensemble des nageuses et nageurs club par l'excellence, l'exemplarité, les modèles
- Permettre de développer le plein potentiel de chaque athlète à travers les valeurs de travail, d'exigence et de persévérance, de modestie, de bienveillance
- Permettre de faire rayonner le club au-delà du département.

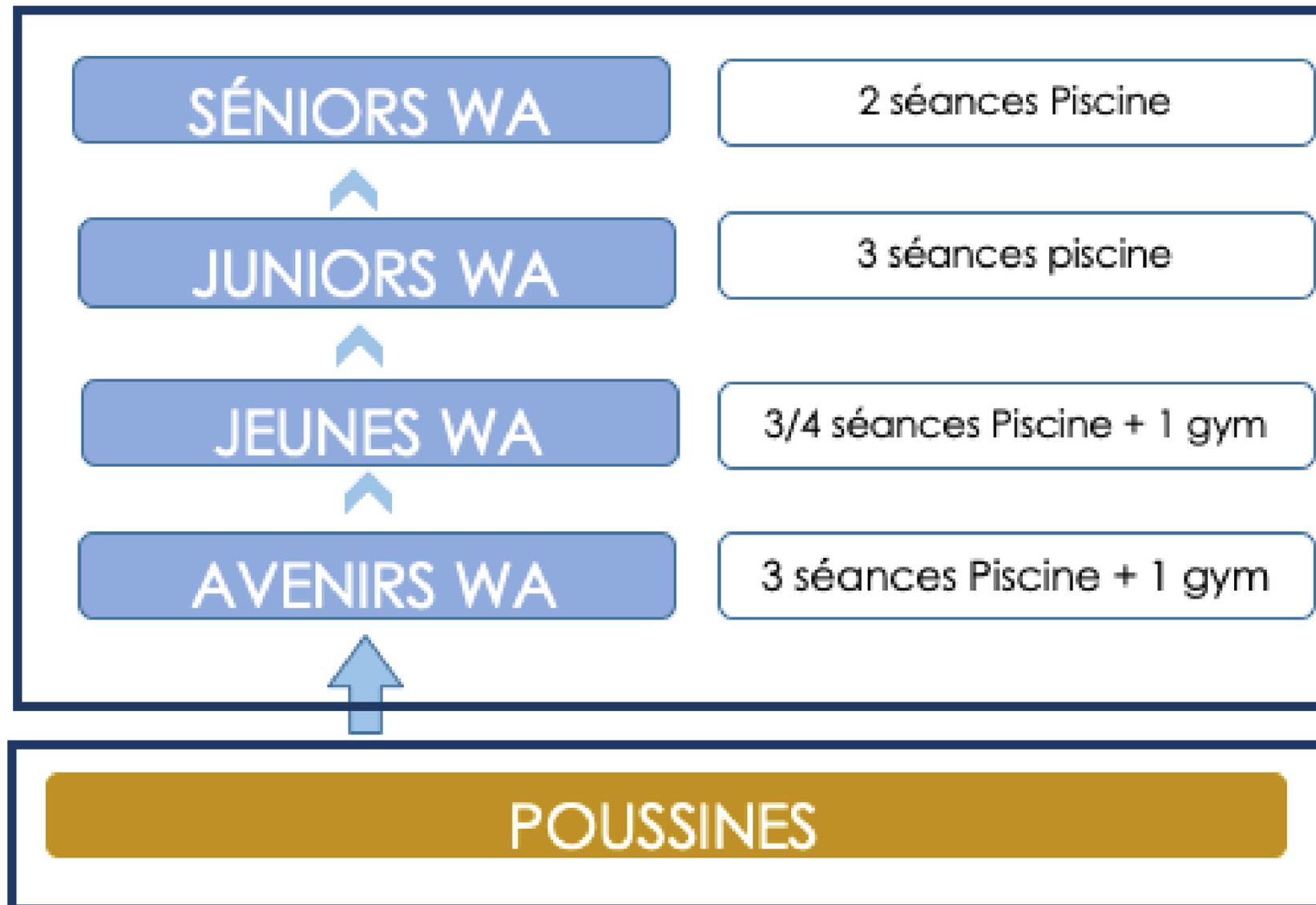
Les objectifs :

1. L'objectif premier est de répondre aux désirs de réussite des athlètes à travers la NA
2. Devenir compétitif à travers la région, l'inter-région, le national
3. Réussir le double projet scolaire/sportif à travers les horaires aménagés
4. Former et inculquer des valeurs d'excellence

FOCUS

ORGANIGRAMME

Filière Compétition WORD AQUATICS



Filière Formation

OBJECTIFS DE COMPETITION WORLD AQUATICS

AVENIRS WA

- NC maîtrise des 4 nages codifiées : être capable de nager une compétition NC en 4 nages
- Etre en capacité de faire toutes les positions de base (verticale, QdP, chateau VP jambe pliée, Carpé, Table, Groupé, Trust...)
- Maîtriser les appuis fondamentaux (Godilles, Rétro , coupe coupe, balloon, dissocié)
- Valider le synchro Nat Découverte et Argent en niveau individuel
- Présenter un ballet libre, solo + Duo en Compétition WA Régional, qualification Inter région
- Participation N2 (inter région), cherche une Qualification FRANCE N1
- Participer aux différents évènements de l'année (Gala Charité, Gala fin d'année, Opération financement)

JEUNES WA

- Performer dans les appuis fondamentaux (Godilles, Rétro , coupe coupe, balloon, dissocié, Vrille)
- Valider le synchro Nat OR
- Présenter un ballet libre, / Highlight / Combiné, solo + Duo en Compétition WA Régional, qualification Inter région
- Participation N2 (inter région), Assurer une Qualification FRANCE N1 annuelle
- Performer en Figures Imposées
- Participer aux différents évènements de l'année (Gala Charité, Gala fin d'année, Opération financement)

(se former au jugement pour devenir officiel)

JNIORS / SÉNIORS WA

- Présenter des programmes libres et techniques en compétition Régional, interrégional , National 1
- Participer aux différents évènements de l'année (Gala Charité, Gala fin d'année, Opération financement)

(Juger des Synchro NAT et se former au jugement Ballet et FI pour devenir officiel)

CONDITIONS

D'ACCÈS

PRE REQUIS = Respecter le règlement sportif du club, l'organisation et les règles du groupe (nombre de séances, horaire...)

COLLECTIF	ÂGE	EDUCATEUR	EFFECTIF		LIEU	SEANCE ENTRAINEMENT
AVENIR	9- 12	1	8 min / 16 MAX		2 lignes GB	3 séances 1H30 + 1 séance GYM
JEUNE	12- 15	1	8 Min / 16 MAX		2 lignes GB	3 séances 2H + 1 séance GYM (ou entraînement quotidien en horaires aménagés*)
JUNIOR/ SENIOR	15- 19	1	8 min / 16 MAX		2 lignes GB	2 séances 1H30



FILIÈRE CHALLENGE (LOISIRS)

DÉFINITION

Cette filière groupe tous les groupes à partir de la catégorie avenir jusqu'aux Masters, souhaitant pratiquer une activité de perfectionnement technique sans compétition.

L'intégration de la filière Loisir à la filière compétition permet une réorientation cohérente des nageurs selon leurs ambitions sportives et leurs capacités physiques.

L'ouverture à la filière loisirs permet trois choses :

- ne pas délaisser les nageurs non compétitifs mais les intégrer à la dynamique du club,
- favoriser la proximité entre les filières compétition et loisirs ce qui dynamise le tissu associatif.

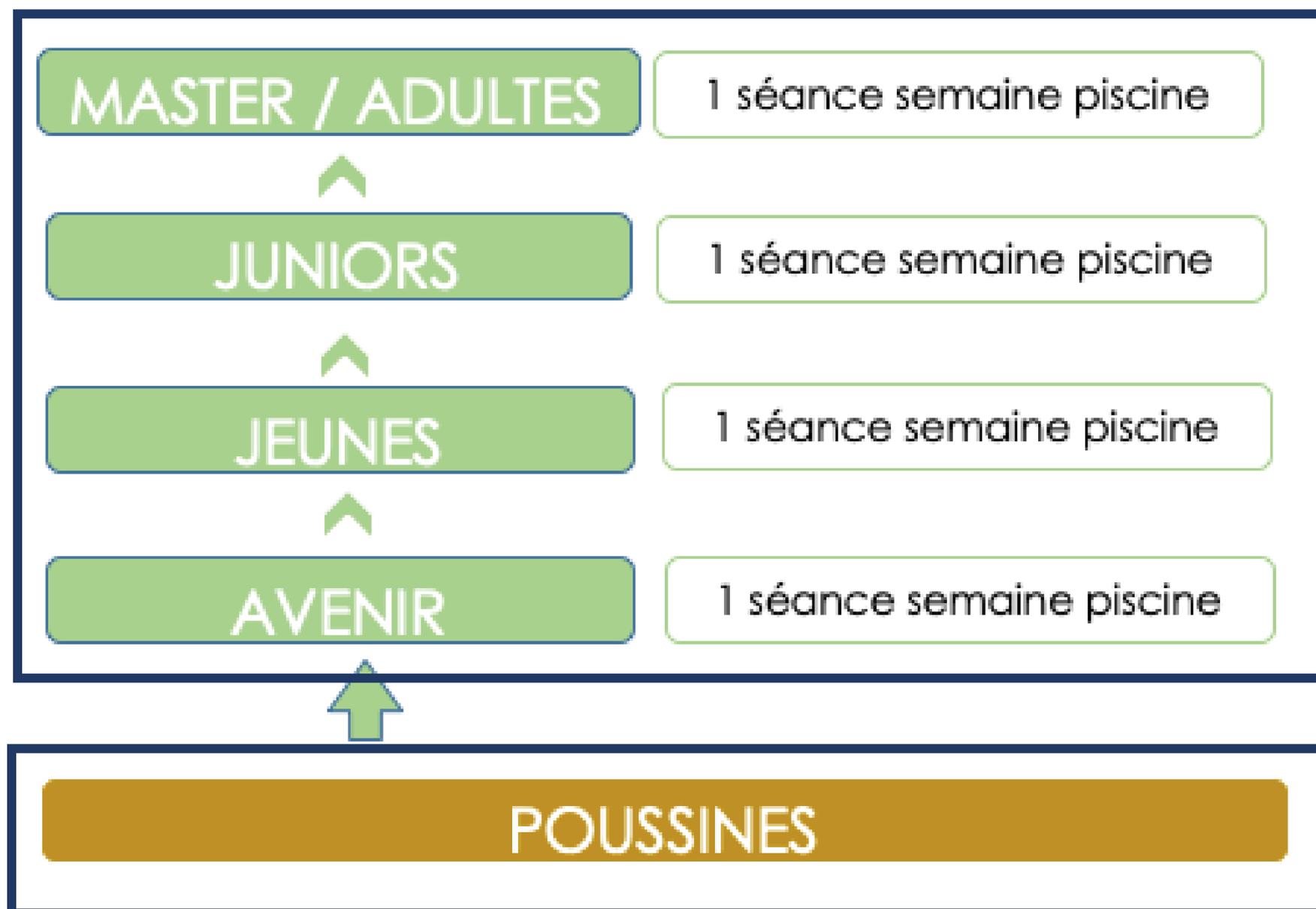
Les objectifs :

1. Développer une pratique variée, de bien-être.
2. Découvrir la compétition " challenge" moins exigeante que la compétition WA

FOCUS

ORGANIGRAMME

Filière Challenge (Loisirs)



Filière Formation

OBJECTIFS

PAR GROUPE

AVENIR

- Approfondir la technique des 4 nages codifiées
- Apprentissage des virages , plongeon et coulées
- Les 1ers appuis et positions en NA dans l'eau
- Valider le synchronat Découverte
- Proposer un ballet en Challenge
- Presenter ces chorégraphies au Gala

JEUNES

- Approfondir la technique des 4 nages codifiées
- Apprentissage des virages , plongeon et coulées
- Les 1ers appuis et positions en NA dans l'eau
- Valider le synchronat Découverte
- Proposer un ballet en Challenge
- Presenter ces chorégraphies au Gala

JUNIORS

- Approfondir la technique des 4 nages codifiées
- Apprentissage des virages , plongeon et coulées
- Les 1ers appuis et positions en NA dans l'eau
- Valider le synchronat Découverte
- Proposer un ballet en Challenge
- Presenter ces chorégraphies au Gala

CONDITIONS

D'ACCÈS

PRE REQUIS = Respecter le règlement sportif du club, l'organisation et les règles du groupe (nombre de séances, horaire...)

COLLECTIF	ÂGE	EDUCATEUR	EFFECTIF	LIEU	SEANCE ENTRAINEMENT
AVENIR	9- 12	1	8 min / 16 MAX	2 lignes GB	1 séance 1H
JEUNE	12- 15	1	8 Min / 16 MAX	2 lignes GB	1 séance 1H
JUNIOR	15- 19	1	8 min / 16 MAX	2 lignes GB	1 séance 1H
ADULTES	+18 Ans	1	8 Min / 20MAX	2 lignes GB	1 séance 1H

OBJECTIFS DE DEVELOPPEMENT GENERAL

	N (JO Paris 2024)	N+1	N+2	N+3	N+4 (JO LA 2028)
Nombre de licenciés NAP	78	90-95	105-110	120	130
Nombre d'Officiel	1 officiel D 1 Officiel C	7 officiels D 7 Officiels C 1 Officiel B	7 Officiels D&C 1 officiel Juge Arbitre C 2 Officiels B	3 Officiels D&C 1 officiel Juge Arbitre C 6 Officiels B	3 Officiels D&C 1 officiel Juge Arbitre C & B 6 Officiels B
Niveau Performance	Région , Inter région (challenge / WA)	Région , Inter région (challenge / WA)	Région , Inter région (challenge / WA) National sur épreuves spé.	Région , Inter région (challenge / WA)/ National sur épreuves spé.	Qualification National toute catégorie (WA)



Nos lieux d'entraînement

Où nous trouver



Piscine. Bertran De Born à Périgueux



Filature de L'isle , Salle 2, à Périgueux



Maison des associations de Périgueux

Contactez nous !

Pour les demandes de renseignements



@nap_natationartistiquepx

E-mail

natationartistiqueperigueux@gmail.com

Site Web

natationartistiqueperigueux.com

Numéro de téléphone

06 64 79 80 44

