

SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE

PROJET PÉDAGOGIQUE ÉDUCATIF & SPORTIF

2025

2028



SEAM, C'EST QUOI ?

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE est né de la fusion de l'ACSEM (Aquatique Club Saint-Étienne Métare) et du SEN (Saint-Étienne Natation) en septembre 2023.

Avant de commencer et de vous présenter le projet pédagogique, éducatif et sportif du SEAM, voici quelques chiffres importants :

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE pour la saison 2024-2025 c'est :

- Plus de 1600 licenciés
- 16 éducateurs (7 équivalents plein temps) ;
- Plus 60 bénévoles & Officiels ;
- Un Pôle Apprentissage de plus de 800 enfants ;
- Un Pôle Santé et Bien-être (environ 250 adhérents) ;
- Un Pôle Loisir (environ 250 adhérents) ;
- Un Pôle Compétition avec plus de 200 sportifs qui représentent le club jusqu'au niveau international.
- L'organisation des **Championnats de France de Natation 2026**.

Le projet éducatif, associatif et sportif de **SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE** est un document fondamental. Il est conçu pour fixer les grandes orientations qui seront mises en place pour la période 2025-2028.



DÉFINITION DES OBJECTIFS

L'objectif ultime est l'accession du plus grand nombre de nageurs à la pratique de haut niveau. Cependant, il ne s'agit pas de mettre en place une politique sportive élitiste.

Notre souhait est d'offrir à chacun la possibilité de pratiquer la natation en fonction de ses possibilités et de ses attentes. Il s'agit donc de mettre en place une organisation susceptible de satisfaire les exigences de chaque niveau de pratique.

Il est nécessaire pour orienter notre politique sportive d'établir des objectifs détaillés. Nous allons les développer sous forme d'objectifs éducatifs, sportifs et sociaux.

UNE STRUCTURE DE HAUT NIVEAU AU SERVICE DE TOUS



DÉFINITION DES OBJECTIFS

OBJECTIFS ÉDUCATIFS

La pratique de la natation permet l'acquisition de connaissances et de capacités de différentes natures qui constituent des objectifs éducatifs pour les entraîneurs du club :

- Acceptation et connaissance des autres ;
- Confiance et maîtrise de soi ;
- Connaissance de son corps et de ses possibilités ;
- Respect des partenaires, des adversaires, de l'entraîneur, des officiels, du personnel des piscines ;
- Connaître et respecter le règlement intérieur du club ;
- Connaître et respecter le règlement FFN ;
- Acquérir une culture sportive ;
- Acquérir des connaissances de base sur la natation ;
- Développer « l'esprit club ».



DÉFINITION DES OBJECTIFS

OBJECTIFS SOCIAUX :

Dans le cadre de notre projet associatif, nous avons la volonté de démocratiser la pratique des activités du club.

Notre souhait est de permettre à chacun de s'initier à la natation et éventuellement de pouvoir continuer à approfondir ses compétences dans le cadre des activités du club.

Pour ce faire, nous avons mis en place les mesures suivantes :

- Mise en place de partenariat avec la maison de quartier "le soleil" pour permettre à des enfants de découvrir la natation
- Accueil de jeunes sportifs en situation de Handicap dans le cadre de nos groupes existants
- Proposer une licence à un prix abordable pour tous et des modalités de paiement modulables

OBJECTIFS SPORTIFS :

Le responsable de la section compétition fixe les objectifs à chaque début de saison et pour chaque groupe compétition.

Globalement, l'ambition du club est d'être dans les 15 premiers club français au classement national des Clubs



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPÔLE

LE PÔLE APPRENTISSAGE

LES OBJECTIFS



PÔLE APPRENTISSAGE



Une séance par semaine de 45 minutes, dès 4 ans.

TEST D'ENTRÉE :

Enfant refusant d'entrer dans l'eau en grande profondeur (ou refusant de mettre la tête sous l'eau).

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

Une entrée dans l'eau libre, être capable de se déplacer sur le dos et le ventre avec ancrage au mur et immerger la tête.

PRINCIPAUX APPRENTISSAGES :

- Pallier 2 aisance aquatique
- Développement du corps flottant
- Acquisition de l'alignement du corps à l'horizontal aussi bien sur le dos (oreilles immergées) que sur le ventre (regard vers le fond)
- Acquisition d'une respiration aquatique (expiration forte sous l'eau)
- Organisation de la séance sous forme de circuits, jeux ludiques.



PÔLE APPRENTISSAGE



GROUPE BLANC

Une séance par semaine de 45min enfants, dès 4 ans.

TEST D'ENTRÉE :

Enfant qui accepte d'entrer en grande profondeur le long du mur, qui est également capable de mettre le visage sous l'eau.

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

- Saut en allumette pour toucher le fond du bassin et remonté passive.
- Nager 15 m sur le ventre
- Nager 25m en position dorsal aligné sans reprise d'appuis

PRINCIPAUX APPRENTISSAGES :

- Palier 3 aisance aquatique
- Acquisition de l'alignement du corps à l'horizontal aussi bien sur le dos (oreilles immergées) que sur le ventre (regard vers le fond)
- Bascule ventre/dos en déplacement
- Entrées dans l'eau variées (aller vers une entrée dans l'eau par la tête : Bascule, toboggan).



PÔLE APPRENTISSAGE

Une séance par semaine de 45 minutes

SEAM

GROUPE VERT

TEST D'ENTRÉE :

Capable de parcourir 25m sur le dos et 15m sur le ventre avec immersion de la tête sans matériel

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

- Départ plongé avec coulée passive
- Nager 50m en dos rattrapé sans reprise d'appuis
- Nager 25m en ciseau de brasse symétrique
- Nager 25m en crawl rattrapé avec respiration latérale

PRINCIPAUX APPRENTISSAGES :

- Acquisition du plongeon avec conservation de la posture sous l'eau
- Acquisition de l'alignement et amplitude en dos et crawl (tête fixe et immergée, pouces aux cuisses)
- Respiration en crawl sans temps d'arrêt (varier les côtés), utilisation du rattrapé pour conserver l'alignement
- Apprentissage du ciseau de brasse (symétrie, orientation des pointes de pieds et accélération sur la poussée).
(Éventuellement coordination bras / jambes (temps de glisse))
- Utilisation du dos rattrapé et dos à 2 bras avec glisse en « fusée » pour supprimer l'arrêt aux cuisses.
- Débuter le travail de coulée



PÔLE APPRENTISSAGE

Deux séances par semaine de 45'

SEAM

GROUPE OR

TEST D'ENTRÉE :

Plongeon, 50m dos, 25m ciseau de brasse & 25m crawl.

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

Être capable de parcourir 50m dos, brasse, crawl et 25m en papillon en appliquant le règlement FINA.

PRINCIPAUX APPRENTISSAGES :

- Apprentissage des 4 nages réglementaire :
 - **Crawl** : Avoir acquis une grande amplitude (pouces cuisses), le placement de tête (immergée), la respiration en 3 temps, un battement réguliers avec les jambes serrées. Acquisition de la culbute.
 - **Dos** : Alignement (oreilles immergées), amplitude (pouces-cuisses), accélération de bras aux cuisses.
 - **Brasse** : Partir de la position hydrodynamique et dissocier mouvements de bras et de jambes (en premier la traction de bras pour respirer puis la poussée sur les jambes en position hydrodynamique). Acquérir un ciseau avec les genoux restant dans l'alignement des hanches.
 - **Papillon** : Acquisition de l'ondulation avec le corps entier. Pour la nage complète partir de la position hydrodynamique également. Obtenir une amplitude de mouvement (pouces- cuisses), une coordination bras tête (la tête s'immerge avant le retour des bras).
- Apprentissage des virages du 100m 4 nages
- Apprentissage des coulées réglementaires dans chaque nage
- Participation aux compétitions internes
- Bascule possible en cours de saison dans un groupe compétition (*Pré-Avenirs : 2016-2017-2018 voir 2015 ou Perf compétition : 2014 et moins*)



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPÔLE



LE PÔLE COMPETITION

LES OBJECTIFS





— LES GROUPEES — COMPETITIONS

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE

TEZENAS DU MONTCEL

BENJAMINS PEPSE
GRILLE DE TEMPS

RELÈVE PEPSE
GRILLE DE TEMPS

ESPOIRS PEPSE
GRILLE DE TEMPS

CAF (PEPSE & SUR SÉLECTION)

PRÉ AVENIRS / AVENIRS

BENJAMINS
GRILLE DE TEMPS

RELÈVE
GRILLE DE TEMPS

ESPOIRS
GRILLE DE TEMPS

PERFECTIONNEMENT COMPET'
100M 4N RÉGLEMENTAIRE

ESPOIRS 2
GRILLE DE TEMPS

ADULTES

.....	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	
	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	
	CE2	CM1	CM2	6e	5e	4e	3e	2nd	1e	Term	Post Bac	

PÔLE COMPÉTITION

AVENIRS
& PRÉ - AVENIRS
CODE FFN : **U11**

Trois séances par semaine - 2 minimum - 11 ans et moins

TEST D'ENTRÉE :

Maîtriser les 4 nages sur 25m au moins ainsi que le plongeon

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

- Être performant techniquement:
 - En première année 100 4N et 200NL
 - En deuxième année 200 4N et 400NL

Pour passer dans le groupe benjamin, réaliser un 200 NL en moins de 4 minutes, à défaut, le nageur passera dans le groupe Perf' compétition



PÔLE COMPÉTITION

AVENIRS
& PRÉ - AVENIRS
CODE FFN : U11

PRINCIPAUX APPRENTISSAGES :

- Perfectionnement des 4 nages
- Travail important sur 25m avec une exigence technique très importante. Puis, au fur et à mesure de la saison, augmenter les distances tout en restant exigeant sur le placement.
 - **Crawl** : Avoir acquis une grande amplitude (pouces cuisses), respiration en 3 temps, placement de tête, un battement réguliers les jambes serrées.
 - **Dos** : Alignement (oreilles immergées), amplitude (pouces-cuisses), virages culbute.
 - **Brasse** : Utiliser les mouvements des bras pour sortir le haut du corps et respirer. Puis, se propulser à l'aide du ciseau en position hydrodynamique. Acquérir un ciseau avec les genoux restant dans l'alignement des hanches et avec une grande accélération.
 - **Papillon** : Acquisition de l'ondulation avec le corps entier. Pour la nage complète partir de la position hydrodynamique également. Obtenir une amplitude de mouvement (pouces-cuisses), une coordination bras tête (la tête s'immerge avant le retour des bras).
- Travail sur la capacité à passer à travers l'eau (immersion, gainage, position) à partir d'un plongeon. Puis, sur la capacité à se ré-accélérer : nombre de coup de bras à effectuer, coulées passive, distance à effectuer en apnée. Développement de la vitesse sur les jambes.
- Développement athlétique du nageur à sec.
- Mise en place de « tests » qui jalonnent la progression du nageur.

COMPÉTITIONS :

Participation aux compétitions :

- Création d'un esprit d'équipe lors des déplacements afin de créer des liens entre les enfants.
- Suivi de la progression du nageur.

ENTRAÎNEMENTS LORS DES VACANCES :

- Continuité de l'entraînement et donc de la progression du nageur afin de conserver l'homogénéité du groupe au sortir des vacances.
- Toussaint, Hiver et printemps : 2 à 3 séances sur une semaine (2^{ème} semaine) avec possibilité d'activités autre que la natation (organisation sur une journée : 10h-16h)



Quatre séances par semaine

TEST D'ENTRÉE :

- Montrer son envie de faire de la compétition,
- S'engager sur 4 entraînements par semaine,
- Réaliser le 200NL en moins de 4 minutes en B1 puis moins de 3 minutes 30 en B2.
- Être capable également de faire un 200 4N et 400NL réglementaire.

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

- **B1** : être performant techniquement et chronométriquement sur 200 4N et 400NL
- **B2** : être performant techniquement et chronométriquement sur 400 4N et 800NL
- Pour passer en PEPSE ou relève voir grille de temps sur 200 4N et 400NL
- Développer les qualités athlétiques du sportif



PÔLE COMPÉTITION

PERF'COMPET

Trois séances par semaine, deux séances par semaine minimum (12-15ans)

TEST D'ENTRÉE :

Maîtriser au moins 3 nages sur 50m et 25m en papillon

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

Donner le gout de l'effort et de la compétition :

- 12-13 ans : être performant techniquement et chronométriquement sur 100 4N et 200NL
- 14-15 ans : être performant techniquement et chronométriquement sur 200 4N et 400NL



PRINCIPAUX APPRENTISSAGES :

- Perfectionnement des 4 nages : Travail important sur 25m/50m avec une exigence technique très importante. Puis, au fur et à mesure de la saison, augmenter les distances de manière significatives, tout en restant exigeant sur le placement, afin d'automatiser celui-ci.
- Les points techniques indispensables sont les suivants :
 - **Crawl** : Avoir acquis une grande amplitude (pouces cuisses), respiration en 3 temps, un battement réguliers les jambes serrées (intensifier le rattrapé)
 - **Dos** : Alignement (oreilles immergées), amplitude (pouces-cuisses), roulis des épaules (intensifier le rattrapé)
 - **Brasse** : Partir de la position hydrodynamique et dissocier mouvements de bras et de jambes (en premier la traction de bras pour respirer. Puis, la poussée sur les jambes en position hydrodynamique). Acquérir un ciseau avec les genoux restant dans l'alignement des hanches. Travail sur l'efficacité motrice (coup de bras à réaliser)
 - **Papillon** : Acquisition de l'ondulation avec le corps entier. Pour la nage complète partir de la position hydrodynamique également. Obtenir une amplitude de mouvement (pouces-cuisses), une coordination bras tête (la tête s'immerge avant le retour des bras), le retour des bras se fait tendus sur les côtés. Travail sur l'efficacité motrice (coup de bras à réaliser)
- Travail sur la capacité à passer à travers l'eau (immersion, gainage, position) à partir d'un plongeon, puis sur la capacité à se ré-accélérer : nombre de coup de bras à effectuer, coulées passive, distance à effectuer en apnée ...
- Développement physique : être capable de nager longtemps en conservant une nage efficace, ainsi que sur de la vitesse pure.

COMPÉTITIONS:

- Participation aux compétitions départementales (benjamins ou Juniors).
- Création d'un esprit de groupe lors des déplacements afin de créer des liens entre les enfants
- Suivi de la progression du nageur.

ENTRAÎNEMENTS LORS DES VACANCES :

- Continuité de l'entraînement et donc de la progression du nageur afin de conserver l'homogénéité du groupe au sortir des vacances.
- Toussaint, Hiver et printemps : 2 à 3 séances sur une semaine (2^{ème} semaine) avec possibilité d'activités autre que la natation (organisation sur une journée : 10h-16H).



PÔLE COMPÉTITION

RELÈVES

CODE FFN : **U14 - U15**

Cinq séances dans l'eau par semaine et deux PPG / muscu par semaine (dont le samedi) - 4 minimum

TEST D'ENTRÉE :

- 4^{ème} et 3^{ème} : Grille sur 200 4N et 400NL pour les premiers années relèves

OBJECTIF DE SAISON :

- S'engager sur le circuit départemental, puis permettre à un maximum de nageurs de se qualifier pour les différentes compétitions Liges.
- Si possible pour les meilleurs, accéder aux championnats nationaux.
- Possibilité d'accéder au groupe Espoirs ou Espoirs 2 en U16.
- Pour passer en PEPSE voir grille de temps sur 200 4N et 400NL
- Pour la saison 2026 - 2027, les premiers années relèves doivent réaliser un temps sur le 400m NL ou le 200m 4N.

COMPÉTITIONS :

La participation aux compétitions suivant le programme établi.

ENTRAÎNEMENTS LORS DES VACANCES:

Les vacances scolaires sont une période privilégiée pour renforcer l'entraînement.

- **Toussaint et Hiver** : séances quotidiennes voir bi quotidiennes
- **Noël** : REPOS
- **Printemps** : 1 semaine à Saint-Étienne et 1 semaine à l'extérieur (principalement J1 et J2) en bassin de 25m si possible. Les J3 et plus ne participent pas au stage extérieur, mais s'entraînent avec les espoirs à St Etienne



GRILLES DU GROUPES RELÈVES

Courses	RELÈVES FILLES	Courses	RELÈVES GARÇONS
	<i>Collégiennes</i>		<i>Collégiens</i>
50m NL	37"71	50m NL	34"06
100m NL	1'20"95	100m NL	1'14"45
200m NL	2'53"52	200m NL	2'43"00
400m NL	6'03"87	400m NL	5'46"05
800m NL	12'27"76	800m NL	11'56"60
1500m NL	23'44"25	1500m NL	22'50"51
50m DOS	43"08	50m DOS	39"46
100m DOS	1'30"34	100m DOS	1'23"55
200m DOS	3'12"38	200m DOS	3'00"41
50m BR	46"61	50m BR	42"18
100m BR	1'40"27	100m BR	1'31"88
200m BR	3'35"84	200m BR	3'17"32
50m PAP	40"05	50m PAP	36"66
100m PAP	1'27"56	100m PAP	1'20"52
200m PAP	3'11"08	200m PAP	2'58"67
200m 4N	3'15"39	200m 4N	3'02"71
400m 4N	6'53"59	400m 4N	6'25"18

PÔLE COMPÉTITION

ESPOIRS

CODE FFN : **U16 - U17 - U18 - TC**

Six séances par semaine, Cinq minimum et 3 à 4 musculation / PPG.

TEST D'ENTRÉE :

Choix des entraîneurs, pré requis :

- Niveau Vert Ligue AURA et être J3 ou plus

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

Représenter le club au plus haut niveau Ligue et national.

COMPÉTITIONS:

La participation aux compétitions est obligatoire suivant le programme proposé par les entraîneurs

ENTRAÎNEMENTS LORS DES VACANCES:

Obligatoire suivant le programme donné par les entraîneurs



PÔLE COMPÉTITION

ESPOIRS

CODE FFN : **U16 - U17 - U18 - TC**

GRILLES ESPOIRS DAMES

Temps en Bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.84	00.30.05	00.30.26	00.30.77	00.30.85	00.31.48
100 m NL	1.04.44	1.04.89	1.05.34	1.06.44	1.06.63	1.07.98
200 m NL	2.20.76	2.21.74	2.22.73	2.25.12	2.25.55	2.28.50
400 m NL	4.55.22	4.57.28	4.59.35	5.04.37	5.05.26	5.11.46
800 m NL	10.13.38	10.17.67	10.21.97	10.32.39	10.34.23	10.47.12
1500 m NL	19.33.57	19.41.78	19.50.00	20.09.95	20.13.47	20.38.12
50 m Dos	00.34.00	00.34.24	00.34.48	00.35.05	00.35.16	00.35.97
100 m Dos	1.13.68	1.14.19	1.14.71	1.15.96	1.16.19	1.18.40
200 m Dos	2.38.27	2.39.28	2.40.49	2.43.18	2.43.65	2.52.03
50 m Brasse	00.37.55	00.37.81	00.38.08	00.38.71	00.38.83	00.39.62
100 m Brasse	1.23.42	1.24.00	1.24.59	1.26.01	1.26.26	1.28.01
200 m Brasse	2.58.72	2.59.97	3.01.22	3.04.26	3.04.80	3.09.11
50 m Papillon	00.31.67	00.31.89	00.32.11	00.32.65	00.32.75	00.33.41
100 m Papillon	1.12.76	1.13.27	1.13.78	1.15.02	1.15.23	1.16.76
200 m Papillon	2.42.58	2.43.72	2.44.86	2.47.62	2.48.11	2.54.14
200 m 4 Nages	2.40.70	2.41.82	2.42.95	2.45.68	2.46.16	2.49.54
400 m 4 Nages	5.41.00	5.43.38	5.45.77	5.51.57	5.52.59	5.59.76

GRILLES ESPOIRS MESSIEURS

Temps en Bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.98	00.26.60	00.26.97	00.27.41	00.28.19	00.29.69
100 m NL	0.56.46	00.57.82	00.58.61	00.59.57	1.01.26	1.05.41
200 m NL	2.05.50	2.08.51	2.10.27	2.12.40	2.16.17	2.24.24
400 m NL	4.25.51	4.31.88	4.35.60	4.40.11	4.48.08	5.05.73
800 m NL	9.07.90	9.21.05	9.28.72	9.38.03	9.54.47	10.25.90
1500 m NL	18.01.00	18.26.94	18.42.08	19.00.46	19.32.89	20.12.50
50 m Dos	00.30.89	00.31.63	00.32.06	00.32.59	00.33.52	00.35.87
100 m Dos	1.05.78	1.07.36	1.08.28	1.09.40	1.11.37	1.17.73
200 m Dos	2.22.66	2.26.08	2.28.08	2.30.51	2.34.79	2.46.97
50 m Brasse	00.33.47	00.34.27	00.34.74	00.35.31	00.36.31	00.39.09
100 m Brasse	1.13.99	1.15.77	1.16.80	1.18.06	1.20.28	1.26.58
200 m Brasse	2.43.18	2.47.10	2.49.38	2.52.15	2.57.05	3.08.55
50 m Papillon	00.28.60	00.29.29	00.29.69	00.30.17	00.31.03	00.33.37
100 m Papillon	1.03.91	1.05.44	1.06.34	1.07.43	1.09.34	1.16.54
200 m Papillon	2.25.38	2.28.87	2.30.90	2.33.38	2.37.74	2.51.52
200 m 4 Nages	2.22.60	2.26.02	2.28.02	2.30.44	2.34.72	2.42.81
400 m 4 Nages	5.03.65	5.10.94	5.15.19	5.20.35	5.29.46	5.52.32



PÔLE COMPÉTITION

ESPOIRS 2

CODE FFN : **U16 - U17 - U18 - TC**

Six séances par semaine, 4 minimum et 2 à 3 musculation / PPG.

TEST D'ENTRÉE :

Choix des entraîneurs, pré requis :

- Niveau département & région

OBJECTIF DE FIN D'ANNÉE :

- S'engager sur le circuit départemental, puis permettre à un maximum de nageurs de se qualifier pour les différentes compétitions Ligues (jaune & vert)
- Possibilité de passer dans le groupe espoirs à la fin ou durant la saison selon l'évolution et l'implication du nageur.

COMPÉTITIONS:

La participation aux compétitions est obligatoire suivant le programme proposé par les entraîneurs

ENTRAÎNEMENTS LORS DES VACANCES:

Obligatoire suivant le programme donné par les entraîneurs



ESPOIRS 2

CODE FFN : **U16 - U17 - U18 - TC**

	<i>Garçons</i>	<i>Filles</i>
50m NL	30"88	35"28
100m NL	1'07"42	1'15"71
200m NL	2'27"53	2'42"21
400m NL	5'13"09	5'39"96
800m NL	10'48"22	11'38"56
1500m NL	20'40"08	22'10"80
50m DOS	35"75	40"28
100m DOS	1'15"61	1'24"86
200m DOS	2'43"19	3'00"67
50m BR	38"34	43"55
100m BR	1'23"09	1'34"16
200m BR	2'58"39	3'22"62
50m PAP	33"23	37"45
100m PAP	1'12"88	1'22"27
200m PAP	2'41"62	2'59"46
200m 4N	2'45"26	3'03"49
400m 4N	5'48"27	6'26"22

PÔLE COMPÉTITION

ADULTES

Compétition

CODE FFN : **MAÎTRES**

À QUI S'ADRESSE CE GROUPE ?

À partir de 18 ans.

Ce groupe fait partie intégrante du groupe "Adultes Loisirs & compétitions".

À la demande du nageur, le club peut l'engager avec une "licence compétiteur" sur les compétitions de son choix.

ATTENTION : Compétition possible pour les adultes inscrit à la formule 3 / 5x semaine

NIVEAU D'ENTRÉE :

Savoir nager 3 nages minimum.

PRINCIPAUX OBJECTIFS :

- Perfectionnement des 4 nages,
- Pratiquer et progresser dans l'activité natation.
- Découverte de la compétition
- Compétition de niveau départemental, régional, nationale & internationale



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE

DISPOSITIF ÉTUDES & SPORTS

PEPSE

Promotion Études Performance Saint-Étienne



GRUPE TEZENAS DU MONTECEL



DISPOSITIF ÉTUDES & SPORTS

Les nageurs sont scolarisés dans le groupe scolaire Tezenas Du Montcel.

Le Dispositif Études et Sport repose sur plusieurs points :

- Des horaires aménagés et individualisés, depuis l'école primaire, jusqu'aux classes d'enseignement supérieur.
- Un acheminement entre Tezenas du Montcel et les différents lieux d'entraînement par la mise en place de navettes.
- Des cours de rattrapage individualisés dispensés par des enseignants de l'établissement sur le site scolaire ou sportif.
- Des rencontres entre les professeurs principaux et les coaches, pour échanger sur le parcours du jeune.
- La "Maison des Sportifs" (créée en 2016) en centre-ville, accueille les jeunes éloignés de leur famille, et les héberge de manière adaptée à leurs contraintes d'entraînement et de compétition (horaires souples et étendus, chambres et salles de bains individuelles, encadrement personnalisé).

Ce dispositif est composé :

- D'un groupe "Benjamins (6e et 5e) / Relèves (4e et 3e) & Espoirs (2nd, 1e et Terminale) PEPSE.
- D'un groupe "Espoirs PEPSE" : 3e, 2nd, 1e & Terminale.



GRILLES PEPSE

GRILLES DE TEMPS DAMES

BENJAMINES 1 - 6E		BENJAMINES 2 - 5E		JUNIORS 1 - 4E	JUNIORS 2 - 3E	JUNIORS 3 - 2ND	JUNIORS 4 - 1E	JUNIORS 5 - TERMINALE
100m 4N	1'50"00	200m 4N	3'22"00	3'10"00	3'02"00	2'57"00	2'49"00	2'46"00
200m NL	3'30"00	400m NL	6'12"00	5'49"00	5'27"00	5'22"00	5'06"00	5'04"00

GRILLES DE TEMPS MESSIEURS

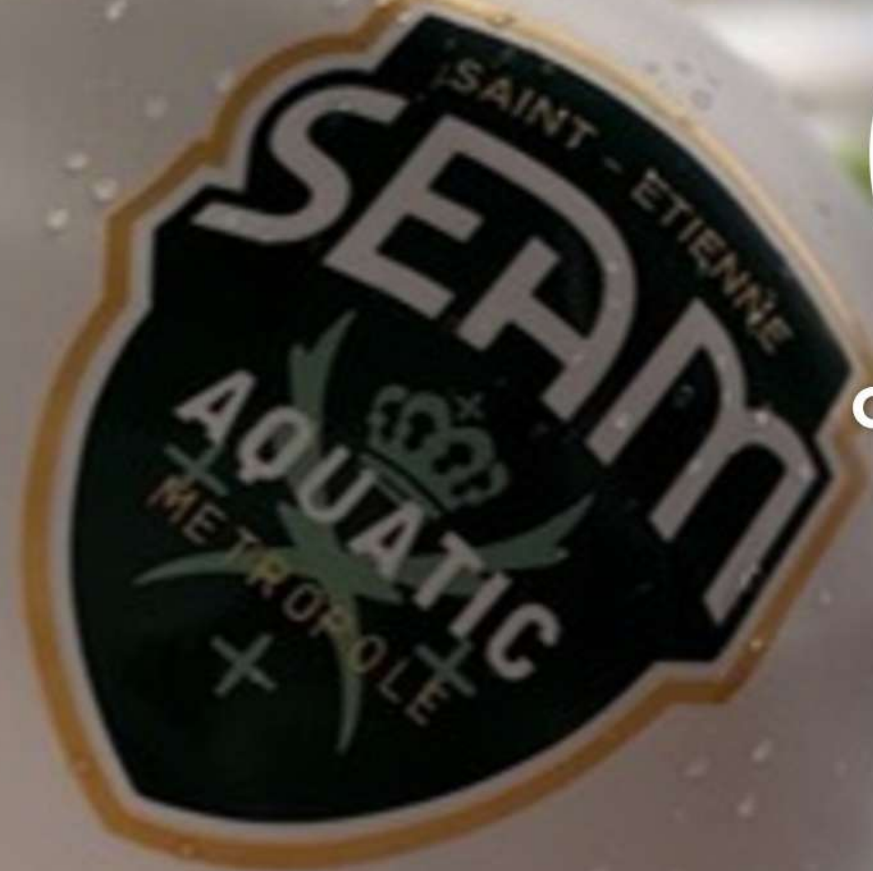
BENJAMINS 1 - 6E		BENJAMINS 2 - 5E		JUNIORS 1 - 4E	JUNIORS 2 - 3E	JUNIORS 3 - 2ND	JUNIORS 4 - 1E	JUNIORS 5 - TERMINALE
100m 4N	1'50"00	200m 4N	3'09"00	2'53"00	2'41"00	2'35"00	2'29"00	2'26"00
200m NL	3'30"00	400m NL	5'55"00	5'27"00	5'02"00	4'54"00	4'38"00	4'34"00

Pour intégrer le dispositif Études & Sports avec Tezenas du Montcel, il faut remplir le dossier de candidature qui se trouve sur SEAM42.fr



CAF

CENTRE D'ACCESSION ET DE FORMATION



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPÔLE



LE CENTRE D'ACCESSION ET DE FORMATION

Saint-Étienne Aquatic Métropole (SEAM) a l'honneur de devenir Centre d'Accession et de Formation (CAF), un label délivré par la Fédération Française de Natation. Cette reconnaissance s'inscrit dans la volonté de structurer la filière de haut niveau en natation course, en proposant aux jeunes nageurs un environnement adapté et propice à leur progression, tant sur le plan sportif que scolaire.

Qu'est-ce qu'un CAF ?

Un Centre d'Accession et de Formation (CAF) est une structure d'entraînement reconnue par la FFN, qui a pour objectif d'accompagner les jeunes nageurs prometteurs dans leur double projet : réussite scolaire et performance sportive. Le CAF fait parti du PPF, le Parcours de Performance Fédéral.

Les nageurs faisant parti du CAF sont sélectionnés par l'équipe technique parmi les nageurs inscrit dans le dispositif études & sports.

Les nageurs du CAF bénéficient :

- D'un suivi sportif individualisé assuré par l'équipe technique du SEAM,
- D'un accompagnement médical (préparation physique, prévention des blessures, médecine du sport, kiné ...),
- D'un cadre de vie structuré favorisant leur épanouissement personnel.
- Des infrastructures de haut niveau



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPÔLE

LE PÔLE LOISIRS

LES OBJECTIFS



ADOS LOISIRS

Collège

À QUI S'ADRESSE CE GROUPE ?

Enfants niveau collège (de la 6e à la 3e).

TEST D'ENTRÉE :

Maîtriser au moins 3 nages sur 25m

PRINCIPAUX OBJECTIFS :

- Perfectionnement des 3 nages,
- Apprentissage et perfectionnement du papillon,
- Pratiquer et progresser dans l'activité natation sans être centré sur la compétition,
- Initiation à l'ensemble des disciplines de la FFN (Natation cours, natation artistique, water polo, plongeon & eau libre)

Pas de compétition pour le groupe "Ados Loisirs Collège".



À QUI S'ADRESSE CE GROUPE ?

Jeunes niveau lycée (2nd, 1e & Terminale)

TEST D'ENTRÉE :

Maîtriser au moins 3 nages sur 25m

PRINCIPAUX OBJECTIFS :

- Perfectionnement des 3 nages,
- Apprentissage et perfectionnement du papillon,
- Pratiquer et progresser dans l'activité natation sans être centré sur la compétition,
- Préparer une échéance (Bac, BNSSA... etc),
- Initiation à l'ensemble des disciplines de la FFN (Natation cours, natation artistique, water polo, plongeon & eau libre)

Pas de compétition pour le groupe "Ados Loisirs Lycée".



PÔLE LOISIRS

ADULTES

Loisirs & Débutants

Loisirs

À QUI S'ADRESSE CE GROUPE ?

À partir de 18 ans.

NIVEAU D'ENTRÉE :

Savoir nager 2 nages minimum, être autonome dans l'eau.

PRINCIPAUX OBJECTIFS :

- Perfectionnement des 4 nages,
- Pratiquer et progresser dans l'activité natation.

Pas de compétition pour le groupe "Adultes Loisirs".

Débutants

À QUI S'ADRESSE CE GROUPE ?

À partir de 18 ans.

NIVEAU D'ENTRÉE :

Pas de niveau minimum requis

PRINCIPAUX OBJECTIFS :

- Acquérir confiance, aisance et sécurité dans le milieu aquatique
- Palier 3 de l'aisance aquatique
- Perfectionnement des bases



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPÔLE

LE PÔLE SANTÉ BIEN-ÊTRE



PÔLE SANTÉ BIEN - ÊTRE

LE PÔLE "SANTÉ BIEN-ÊTRE REGROUPE PLUSIEURS TYPE D'ACTIVITÉS :

- **AQUAGYM**

- Aquagym classique
- AquaRun (Aquagym en grande profondeur)
- Circuit Training (Aquagym avec des ateliers)
- TABATA (Aquagym très intensif en fractionné)

- **AQUABIKE**

NAGER FORME SANTÉ

L'activité Nagez Forme Santé est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Elle est encadrée par des éducateurs ayant reçu une formation spécifique « Educateur Nagez Forme Santé » afin que chaque pratiquant puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres.



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE

LES STAGES

APPRENTISSAGE

AISANCE AQUATIQUE & J'APPRENDS À NAGER



AISANCE AQUATIQUE & J'APPRENDS À NAGER

L'aisance aquatique, c'est quoi ?

L'aisance aquatique est définie comme une « expérience positive de l'eau qui établit la capacité d'agir de manière appropriée dans une variété de situations rencontrées dans le milieu aquatique ».

Ce sont les premiers apprentissages des enfants. L'aisance aquatique en tant que première expérience positive de l'eau s'inscrit dans le parcours de formation de l'enfant nageur et s'inscrit pleinement dans la lutte contre les noyades. C'est une étape décisive pour la poursuite des apprentissages qui se finalise par le fait de pouvoir entrer dans l'eau, se laisser flotter, aller sous l'eau, se déplacer et en sortir.

L'aisance aquatique est un programme d'apprentissage pour les 4 à 6 ans qui se déroule durant les vacances scolaire et qui propose aux enfants 9 séances de 45 minutes chacune sur une semaine, avec une progression sur 3 paliers.

Pour plus d'information sur les paliers : www.ffnatation.fr/aisance-aquatique

Le "J'apprends à Nager", c'est quoi ?

L'ensemble des clubs de la FFN sont impliqués dans l'acquisition du Savoir-Nager ; véritable enjeu de société.

L'objectif du plan « J'apprends à nager », opération citoyenne par excellence, est de permettre aux enfants d'acquérir les compétences nécessaires pour évoluer dans l'eau en toute sécurité. Celles-ci se traduisent par l'obtention du test « Savoir Nager en Sécurité ».

Les titulaires de ce diplôme peuvent pratiquer les activités aquatiques mais également nautiques en toute sécurité.

L'objectif du plan « Aisance Aquatique » est de permettre aux jeunes enfants de vivre une expérience positive de l'eau en développant les aptitudes et compétences nécessaires pour évoluer dans l'eau, dans un espace contraint, avec aisance et en autonomie.

L'aisance aquatique est un programme d'apprentissage pour les 6 à 12 ans qui se déroule durant les vacances scolaires et qui propose aux enfants 9 séances de 45 minutes chacune sur une semaine.

Plus d'informations sur ffnatation.fr



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE

DEVENIR OFFICIEL

MEETING
SAINT-ÉTIENNE +
OFFICIEL



DEVENIR OFFICIEL

L'officiel est bénévole du SEAM.

Pour être Officiel de natation au SEAM il faudra :

- Être membre ou parent de membre du club SEAM, et faire acte de candidature auprès du bureau du SEAM à l'adresse suivante **seamofficiels@gmail.com**
- Avoir participé à la formation (RDV sur le site SEAM42.fr)
- Avoir au moins 14 ans pour les chronométreurs, 16 ans pour les autres juges.

L'officiel doit avoir un chronomètre. Le tee-shirt sera prêté par club et devra être porté pour les compétitions.

Le club prend à sa charge les frais de licence FFN et il pourra bénéficier d'une remise de 30€ sur le prix des adhésions de ces enfants compétiteurs.



SEAM

SAINT-ÉTIENNE AQUATIC MÉTROPOLE



UN CLUB AU SERVICE DE TOUS



L'association caritative "SEAM s'engage" est une initiative affiliée au club Saint-Étienne Aquatic Métropole.



Fondée pour étendre l'impact positif du club au-delà du domaine sportif, "SEAM s'engage" se concentre sur des actions caritatives visant à soutenir des causes nationales (Téléthon, octobre Rose ...) mais aussi et surtout les communautés locales pour promouvoir le bien-être social.

Les objectifs de "SEAM s'engage" :

- **Aide et Soutien** : Fournir une assistance directe aux personnes dans le besoin,
- **Sensibilisation** : Éduquer le public sur des enjeux sociaux et humanitaires.
- **Collectes de Fonds** : Organiser des événements et des campagnes pour collecter des fonds destinés à des projets caritatifs.



Impact et Engagement :

L'engagement de "SEAM s'engage" repose sur les valeurs de solidarité, de partage et d'entraide, qui sont aussi des valeurs clés du Saint-Étienne Aquatic Métropole.



NOS PARTENAIRES

Saint-Étienne
Ville créative design

SAINT-ÉTIENNE
la métropole

SÉM

EMI
ÉNERGIE
MAINTENANCE
INDUSTRIE



Loire
LE DÉPARTEMENT



CLN



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



TDR **TERRE**
DE RUNNING

NINKASI
lieux de brassage



T.P.M

2MPO CONSULTING



AD
ARNAUD
DEMOLITION

TOSHIBA



GUIVIBAT
ingénierie

malia
DESAMIANTAGE - DEMOLITION

STEF

STEEL

Campanile



ibis
budget

ELIOR GROUP

