

Détails des niveaux Natation enfant

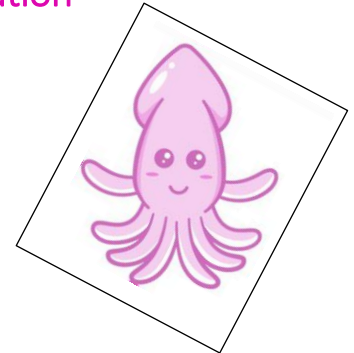
NIVEAU 1 : ROSE (grande section ou 5 ans) Familiarisation

BUT : Développer l'aisance aquatique sur une base de jeux
Découvrir les différents modes de déplacements

PRE REQUIS : Savoir s'intégrer dans un groupe
Avoir déjà découvert la piscine

A la fin de l'année, être capable :

- **De se préparer pour la séance de piscine en autonomie**
 - Mettre sa tenue de bain complète
 - Prendre sa douche
 - Aller dans son groupe
- **De rentrer dans l'eau de plusieurs façons**
 - En sautant du bord ou en se laissant glisser dans le toboggan
- **De trouver son équilibre dans l'eau**
 - Faire une étoile de mer sur le ventre sans matériel
 - Faire une étoile de mer sur le dos sans matériel
- **De s'immerger**
 - Garder la tête sous l'eau quelques instants
 - Ramasser un objet lesté avec ses mains
- **De se déplacer sans toucher le sol**
 - Sur le ventre et sur le dos sans matériel



TOUS LES CRITÈRES CITÉS CI-DESSUS SE FONT EN PETITE PROFONDEUR.

NIVEAU 2 : BLEU (Cours préparatoire ou 6 ans) Apprentissage 1

BUT : Acquisition des nages brasse et dos

PRE REQUIS : Avoir une bonne aisance aquatique

Être capable de faire la plupart des critères du niveau rose

A la fin de l'année, être capable :

- **De rentrer dans l'eau dans le grand bassin**
 - En sautant du plot
- **De trouver son équilibre dans l'eau en grande profondeur**
 - En position horizontale et verticale (se repérer dans l'espace)
- **De s'immerger**
 - Sauter du bord et ramasser un objet à 1m50 de profondeur
- **De se déplacer en grande profondeur**
 - Faire des mouvements de jambes de brasse correctement
 - Bien coordonner ses mouvements pour la brasse
 - Nager 25 mètres sur le ventre et 25 mètres sur le dos (25m = 1 longueur)



NIVEAU 2 + : BLEU + (7 ans – CE1) Apprentissage 2

BUT : Perfectionner et coordonner ses mouvements en brasse en dos r

Découverte du dos

PRÉ-REQUIS : Avoir fait une année dans le niveau bleu

A la fin de l'année, être capable :

- **De se déplacer en grande profondeur**
 - Faire des mouvements de jambes de brasse correctement
 - Bien coordonner ses mouvements pour la brasse
 - Nager 25 mètres sur le ventre et 25 mètres sur le dos (25m = 1 longueur)



NIVEAU MARINE (à partir de 7 ans) Perfectionnement 1

BUT : Perfectionnement des acquis en brasse et dos.

Découverte du crawl

PRÉ-REQUIS : Savoir effectuer :

- 25 mètres brasse (1 longueur) non-stop avec des mouvements efficaces et bien coordonnés
- 25 mètres dos (1 longueur) non-stop
- Un départ sauté du plot

A la fin de l'année, être capable :

- **De rentrer dans l'eau en plongeant du bord**
- **De trouver son équilibre**
 - Arriver à gainer son corps en tournant les bras (crawl)
 - Arriver à gainer son corps en tournant les bras (dos)
- **De s'immerger**
 - Effectuer un plongeon canard et ramasser un objet à 1m80
- **De se déplacer**
 - Nager 50 mètres en brasse (2 longueurs) non-stop
 - Nager 50 mètres sur le dos (2 longueurs) non-stop

NIVEAU VERT (à partir de 8 ans) Perfectionnement 2

BUT : Perfectionnement des nages acquises : brasse, dos et crawl

Travail d'endurance

PRÉ-REQUIS : Avoir validé le niveau marine

A la fin de l'année, être capable :

- **De plonger du plot**
- **De trouver son équilibre**
 - Nager en crawl en respirant sur le côté sans relever la tête (crawl)
 - Effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage sans s'arrêter
- **De se déplacer**
 - Sur 50m (2 longueurs) en crawl sans s'arrêter



NIVEAU BRONZE PALMES (9 ans) Spécialisation 1

BUT : Perfectionnement des nages. Découverte papillon travail des 4 nages
Découverte de la nage avec palmes, parcours subaquatiques

PRE REQUIS : Nager 50m en brasse et dos/100 m nage libre

CONTENU : Travail éducatif de la coordination (bras/jambes / respiration) des nages acquises
Et adapté à la nage avec palmes Travail d'endurance /vitesse



NIVEAU BRONZE SAUVETAGE (9 ans) Spécialisation 2

BUT : Perfectionnement des nages. Découverte papillon et travail des 4 nages
Découverte des techniques de sauvetage, parcours subaquatiques, secourisme

PRE REQUIS : Nager 50m en brasse et dos/100 m nage libre

CONTENU : Initiation aux techniques de sauvetage (remorquage, nage d'approche...
Développement de l'endurance , découverte de l'apnée

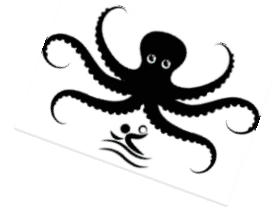
NIVEAU BRONZE DECOUVERTE nat . Ado Spécialisation 3

BUT : Découvrir les différentes disciplines aquatiques
Perfectionner sa technique de nage

PRE REQUIS : Nager brasse, dos, crawl sur 100 m

CONTENU : Travail des techniques de bases des différentes disciplines aquatiques :

- Water-polo , Hockey sous-marin, palmes ,sauvetage, danse aquatique ...
- Travail technique et sur endurance de la natation sportive



NIVEAU DANSE AQUATIQUE (primaire)

BUT : développer les acquis en natation
Découvrir les techniques de base
Création d'un ballet d'équipe en musique (représentation fin d'année)

PRE REQUIS : Nager brasse, dos sur 50m non-stop
Avoir un esprit d'équipe

CONTENU : Développer son aisance dans l'espace aquatique
Approfondissement de la natation sportive
Découverte des déplacements, des positions et figures de bases
Travail de synchronisation en équipe (nageuses /musique)