

PARCOURS DU NAGEUR

GROUPE 1

Être à l'aise dans l'eau
(*éveil aquatique : petit bain*)



GROUPE 2

Apprendre à nager
(*petit bain*)



GROUPE 3

Savoir nager
(*grand bain*) - test du Sauv'Nage



PRÉ-CLUB

Pré compétition



CLUB COMPÉTITION



GROUPE 4

Apprentissage 4N



PERFECTIONNEMENT



GROUPE ADULTES

(loisir + 18 ans)

CONNAÎTRE SON NIVEAU

GROUPE 1

Être à l'aise dans l'eau - (*éveil aquatique : petit bain*)

- Je fais des bulles en ayant tout mon corps sous l'eau (PB)
- Je fais une flèche ventrale sans matériel (PB)

➡ Je saute du bord (PB/GB)

➡ Je fais des battements avec une frite sur 10m (PB)
(Sur le ventre)..... (Sur le dos)

- Je me déplace avec une frite (GB)

➡ je réalise un parcours (PB/GB)

JE SUIS NIVEAU : GROUPE 1

GROUPE 2

Apprendre à nager - (*petit bain*)

- Je glisse en flèche en poussant sur le mur (PB)
- Je vais chercher un anneau (MB)
- Je plonge du bord (MB)

➡ Je fais des battements sans m'arrêter (PB)
(Sur le ventre)..... (Sur le dos)

➡ Je me déplace dans le grand bassin
(Sur le ventre).... (Sur le dos)

➡ je réalise un parcours (PB/GB)

JE SUIS NIVEAU : GROUPE 2

GROUPE 3

Je sais nager - (*grand bain*) - test du Sauv'Nage

- Je reste 5 sec. sur place tête hors de l'eau (GB)
- Je sors un mannequin de l'eau (GB)
- Je plonge à côté des plots (GB)

➡ Je nage dans le grand bain.....

- ☑ En crawl sur 15 m
- ☑ En brasse sur 15m
- ☑ En dos sur 25m
- Je commence le papillon

➡ Je réalise le parcours du Sauv'Nage (GB)

JE SUIS NIVEAU : GROUPE 3

ET APRES TU PEUX ENCORE PROGRESSER...

➡ Je glisse sous l'eau en poussant sur le mur
(*Sur le ventre*)..... (*Sur le dos*)

Je remorque un mannequin sur 5m (GB)
Je plonge du plot de départ

➡ Je nage en longueur

- ☑ 25m en crawl
- ☑ 25m en brasse
- ☑ 15m en papillon
- ☑ 50m crawl et dos

➡ Je réalise le parcours du Passeport de l'eau (GB)

JE SUIS NIVEAU : GROUPE 4