

## Parcours du nageur

**Grp 1** : Etre à l'aise dans l'eau (éveil aquatique ; petit bain)



**Grp 2** : Apprendre à nager (petit bain)



**Grp 3** : savoir nager (grand bain) test du **Sauv'Nage**



**Pré-club** : pré compétition

**Grp 4** : apprentissage 4N



**Club compétition**

**perfectionnement**



**Grp adultes** (loisir + 18 ans)

## CONNAITRE SON NIVEAU :

....je suis à l'aise dans l'eau (grp1)

- 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**

....je commence à nager (grp 2)

- 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**

...je sais nager (grp 3)

- Je reste 5 sec. sur place tête hors de l'eau (GB)
- Je sors un mannequin de l'eau (GB)
- Je plonge à coté 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 ou pré-club**