



PASS'SPORTS

Construction du corps projectile



PS1

Pré requis :

- Avoir 7-8 ans dans la saison 2018/2019
Etre né en 2011-2012
- Effectuer les 7 tâches du Sauv'Nage isolément.

Pratique :

- 2 séances par semaine d'1 h

Objectifs de formation

- Réussir le Sauv'Nage dans la première partie de la saison
- Réussir des tâches isolées des tests du Pass'Sports de l'Eau.

Validation finale

- Etre capable d'effectuer les tâches des tests du Pass'Sports Plongeon et Synchro

PS2

Pré requis :

- Avoir 8 ans dans la saison 2018/2019.
Etre né en 2009-2010
- Effectuer les tâches des Pass'Sports PL et NS isolément.

Pratique :

- 2 séances par semaine d'1 h

Objectifs de formation

- Maîtriser des déplacements dans l'eau en traversant le milieu efficacement.
- Se repérer dans l'espace suivant tous les axes.

Validation finale

- Réussir 3 épreuves parmi les 5 proposées au Pass'Sports de l'Eau.



SAUV'NAGE 1 et SAUV'NAGE 2
Construction du CORPS FLOTTANT :

- Découvrir le milieu
- Explorer la profondeur
- Entrer à l'eau
- S'équilibrer

OBJECTIF FINAL : préparer les 7 tâches du **TEST ENF du SAUV'NAGE**
(parcours comprenant 50m de déplacement sans appuis incluant 7 tâches)

PASS'SPORTS et PASS'SPORTS 2
Construction du CORPS PROJECTILE :

- Glisser et traverser l'eau
- Entrer à l'eau et s'équilibrer
- Respirer et rester aligné

OBJECTIF FINAL :
réussir le **TEST ENF du SAUV'NAGE**
(parcours comprenant 50m de déplacement sans appuis incluant 7 tâches)
préparer le **TEST ENF du PASS SPORTS DE L'EAU (5 disciplines)**
(parcours en Natation Synchro, en Natation Course, en Nage avec Palmes, en Water Polo et succession de 5 plongeon et enchaînement gymnique au sol)

PASS'COMPÉTITION
Construction du CORPS PROPULSEUR :

- Nager vite et longtemps

OBJECTIF : **TEST ENF du PASS'COMPÉTITION NATATION COURSE**
(nager 100m 4 nages dans les règles FINA en contexte de compétition)
→ orientation vers NC, NS, WP