



SAUV'NAGE

Construction du corps flottant



SN1

Pré requis :

- Avoir 5 ans dans la saison 2018/2019.
Etre né en 2013-2014.
- Etre capable de se joindre à un groupe.

Pratique :

- 1 séance par semaine sur 1 heure
En grande profondeur et sans matériel flottant.

Objectifs de formation

- accepter l'action de l'eau sur le corps

Validation finale

- effectuer la remontée passive :

descendre en profondeur à 1,5 fois sa taille et se laisser remonter sans bouger, le temps de remontée excède le temps de descente.

SN2

Pré requis :

- Avoir 6 ans dans la saison 2018/2019.
Etre né en 2012-2013.
- Etre capable de se joindre à un groupe.

Pratique :

- 1 séance par semaine sur 1 heure.
En grande profondeur et sans matériel flottant.

Objectif de formation

- maîtriser et modifier son équilibre dans l'eau

Validation finale

- savoir effectuer séparément les 7 tâches du SAUV'NAGE :

Saut avec impulsion, remontée passive, Immersion orientée dans un cerceau, équilibre ventral et dorsal, immersions successives sous trois obstacles, déplacements, recherche d'un objet en profondeur



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'COMPETITION Construction du CORPS PROPULSEUR :

- Nager vite et longtemps

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