

SAUV'NAGE

Construction du corps flottant



SN1

groupes SAUV'NAGE 1

Je suis un nageur qui :

- est né en 2015-2014-2013, j'ai moins de 6 ans en début de saison 2019-2020.
- vient découvrir sans l'avoir déjà expérimentée l'évolution dans l'eau, sans matériel et en grande profondeur.

Je pratiquerai :

- 1 séance par semaine de 45 minutes avec mon groupe de partenaires dans une des propositions qui me sont faites par le SDRN.

Je me prépare à :

- évoluer en milieu aquatique en m'immergeant sereinement, poumons pleins, bouches et yeux éventuellement ouverts.
- expérimenter que mon corps, poumons pleins, flotte et ne coule pas

J'aurai atteint mon objectif lorsque :

- je remonterai passivement d'une profondeur de 1,5 fois ma taille, le temps de remontée excédant le temps de descente.
- Je m'élognerai du bord en faisant confiance à ma capacité de flottaison.

J'évoluerai alors vers :

- le groupe Sauv'Nage 2 pour explorer la profondeur et progresser dans mes équilibres et déséquilibres.



SN2

groupes SAUV'NAGE 2

Je suis un nageur qui :

- est né en 2014-2013-2012, j'ai moins de 7 ans en début de saison 2019-2020.
- remonte passivement depuis une profondeur de plus d'1m50.
- se déplace sans ancrage au bord sur quelques mètres grâce à sa capacité de flottaison poumons pleins.

Je pratiquerai :

- 1 séance par semaine de 45 minutes avec mon groupe de partenaires dans une des propositions qui me sont faites par le SDRN.

Je me prépare à :

- évoluer en milieu aquatique en m'immergeant sereinement, poumons pleins, bouches et yeux éventuellement ouverts.
- expérimenter que mon corps, poumons pleins, flotte et ne coule pas

J'aurai atteint mon objectif lorsque :

- Je pourrai évoluer plus de 10 secondes en profondeur, en atteignant 1m80.
- Je changerai plusieurs fois d'équilibre du ventre au dos, du dos au ventre, passivement, en restant aligné par des vrilles et des roulades
- j'effectuerai des bascules avant et arrières pour entrer à l'eau
- je me déplacerai sur plus de 25 mètres de façon relâchée à l'aide de mes membres supérieurs sur le ventre et sur le dos.

J'évoluerai alors vers :

- le groupe Pass'Sports pour construire ma capacité à traverser l'eau en plongeant, en nageant, et en poussant aux virages.



PASS'SPORTS

Construction du corps projectile



PS groupes PASS'SPORTS

Je suis un nageur qui :

- est né en **2011-2012-2013** ou après, j'ai **moins de 9 ans en 2020**.
- maîtrise les équilibres passifs en surface et leurs changements (du ventre au dos, du dos au ventre...) par des vrilles et des roulades.
- se déplace en surface entre deux tâches et je suis à l'aise lorsque j'évolue plus de 10 secondes en profondeur.

Je pratiquerai :

- 2 séances par semaine d'1h avec mon groupe de partenaires dans une des 12 propositions qui me sont faites par le SDRN.

Je me prépare à :

- valider le Sauv'Nage si ce n'est pas encore fait, et à réussir le test du Pass'Sports de l'Eau. Pour cela il me faudra réussir trois des cinq parcours disciplinaires proposés : le Plongeon, la Natation Artistique, la Natation Course, le Water-Polo, la Nage avec Palmes (et tuba).

J'aurai atteint mon objectif lorsque :

- j'effectuerai un plongeon de départ, du plot, avec une posture indéformable et passive en ne revenant en surface qu'après la ligne des 5m.
- je ferai un virage culbute suivi d'une coulée dorsale passive en immersion jusqu'à la ligne des 3m.
- je maintiendrai mes deux épaules hors de l'eau pendant 3s à l'aide de ciseaux de brasse ou de rétropédalage.

J'évoluerai alors vers :

- le groupe Pass'Compétition ou Prépa Sports pour apprendre les nages codifiées FINA, papillon, brasse, dos et crawl

Prépa'SPORT

Construction du corps propulseur



PPS groupes PREPA'SPORTS

Je suis un nageur qui :

- est né en **2009** ou avant, j'ai **10 ans ou plus en 2020**.
- maîtrise les équilibres passifs en surface et leurs changements (du ventre au dos, du dos au ventre...)
- se déplace en surface entre deux tâches et je suis à l'aise lorsque j'évolue plus de 10 secondes en profondeur.

Je pratiquerai :

- 1 séances par semaine d'1h avec mon groupe de partenaires dans une des 6 propositions qui me sont faites par le SDRN. J'évolue avec des enfants de mon âge pour un objectif me conduisant à maîtriser les 4 nages en entrant au Collège.

Je me prépare à :

- construire l'alternance de mon corps en projectile et propulseur pour être efficace dans les nages simultanées Brasse et Papillon
- Maintenir durablement ma posture, construire une ventilation efficace pour allonger les distances nagées en crawl.

J'aurai atteint mon objectif lorsque :

- j'effectuerai un 100m 4 nages suivant le règlement FINA.
- j'effectuerai plus de 200m en nage libre en continu.

J'évoluerai alors vers :

- le groupe SPORT JEUNES ou le groupe CLUB COLLEGE, suivant mon intention de pratiquer en compétitions ou de me limiter au perfectionnement de ma technique.



PASS'COMPETITION

Construction du corps propulseur



PC groupes PASS'COMPETITION

Je suis un nageur qui :

- est né en **2010-2011-2012** ou après, j'ai **moins de 10 ans en 2020**.
- maîtrise les plongeurs de départ et les virages culbutes suivant les critères du Pass'Sports de l'Eau Natation Course
- je me déplace en surface avec une ventilation.....

Je pratiquerai :

- 3 séances par semaine d'1h avec mon groupe de partenaires dans une des 4 propositions qui me sont faites par le SDRN.

Je me prépare à :

- valider complètement le Pass'Sports de l'Eau si ce n'est pas encore fait, et à réussir le test du Pass'Compétition Natation Course.
- entrer en compétitions départementales avec les jeunes nageurs de ma catégorie d'âge (AVENIRS).

J'aurai atteint mon objectif lorsque :

- J'effectuerai un 100m 4 nages suivant le règlement FINA dans les conditions d'une compétition.
- je pourrai effectuer 400m en nage libre en continu
- je saurai varier mes allures de nages, vite, lent, économe, efficace ou explosif...

J'évoluerai alors vers :

- le groupe FORMATION ou SPORT JEUNES suivant mon envie de m'engager dans l'entraînement et la compétition.
- Le groupe CLUB COLLEGE si je souhaite poursuivre la pratique et le perfectionnement de la natation sans compétition.

Prépa COLLEGE

Accéder à l'aisance aquatique en début de collège

PPC groupes Prépa Collège

Je suis un nageur qui :

- Soit, est né entre 2009 et 2011, qui débute la natation et lâche très difficilement le bord (**niveau1**)
- Soit, est né entre 2005 et 2012, qui se déplace en ventral et dorsal sur plus de 12m (**niveau2**)

Je pratiquerai :

- 1 séance par semaine de 45 minutes avec mon groupe de partenaires dans une des propositions qui me sont faites par le SDRN. (niveau 2 en grand bain et niveau 1 en petit bain)

Je me prépare à :

- Assurer mon équilibre en surface sur l'eau avec aisance
- Me déplacer sur l'eau dans plusieurs styles de nages

J'aurai atteint mon objectif lorsque :

- Je saurai me déplacer dans des nages codifiées pour être à l'aise au collège