



ECOLE DE L'EAU : parcours du nageur...

J'ai 5 ans dans la saison, je veux aller dans l'eau...

SAUV'NAGE 1

j'explore la profondeur, j'expérimente l'action de l'eau sur mon corps, j'augmente ma capacité d'apnée, je sais évoluer sans lunettes

Je remonte passivement en étant descendu à 1m50 ou plus, je reviens au bord et j'essaie des sauts

SAUV'NAGE 2

J'expérimente les tâches du Sauv'Nage et je construis mon indéformabilité, je mets en place des coordinations, je définis mon espace arrière et mon repérage spatial

Je suis capable de conserver la posture de référence (flèche, tête sous bras, coudes verrouillés) après plusieurs changements d'équilibres sur le grand axe ou sur l'axe transversal (vrilles et/ou roulades)

PASS'SPORTS

Je construis les habiletés nécessaires aux tâches du Pass'Sports : indéformabilité, respiration, appuis inférieurs (retro), alternance projectile/propulseur (brasse), ...

Je plonge par la nuque ou par le front et conserve passivement la posture de référence jusqu'à l'émersion (départ plongés ou départ dos)

Je stabilise les habiletés nécessaires au Pass'Sports et mets à l'épreuve de la propulsion mes compétences de projectile, je conserve les postures lors de mes déplacements en nages codifiées...

Je valide mon Pass'Sports sur plusieurs disciplines

PASS'COMPETITION

Je sais nager les nages codifiées réglementairement, je mets mes habiletés techniques à l'épreuve de la vitesse et de la durée...

**Je valide le Pass'Compétition,
je participe à mes premières compétitions en Natation Course,
je pratique la Natation Artistique ou le Water Polo**