



AN¹ groupes **AIS'NAT**

Je suis un nageur qui :

- est né en 2018-2017-2016, j'ai moins de 6 ans en début de saison 2022-2023
- vient découvrir l'eau, sans matériel et en grande profondeur.

Je pratiquerai :

- 1 séance par semaine de 45 minutes

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'éloignerai du bord en faisant confiance à ma capacité de flottaison.

J'évoluerai alors vers :

- le groupe SAUV'NAT pour explorer la profondeur et progresser dans mes équilibres et déséquilibres.

SN² groupes **SAUV'NAT**

Je suis un nageur qui :

- est né en 2017-2016-2015, j'ai moins de 7 ans en début de saison 2022-2023
- 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.

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 Multi'Nat pour construire ma capacité à traverser l'eau en plongeant, en nageant, et en poussant aux virages.



MN³ groupes MULTI NAT

Je suis un nageur qui :

- est né en **2016-2015-2014** ou après, j'ai **moins de 9 ans en 2023**
- 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.

Je me prépare à :

- valider l'Attestation de Savoir Nager en Sécurité, si ce n'est pas encore fait.

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 Pré'Compétition ou Prépa Sports pour apprendre les nages codifiées FINA, papillon, brasse, dos et crawl

PC⁴ groupes Pré COMPET

Je suis un nageur qui :

- est né en **2013-2014-2015** ou après, j'ai **moins de 10 ans en 2023**.
- maîtrise les plongeurs de départ et les virages culbutes.
- je me déplace en surface avec une ventilation adaptée.

Je pratiquerai :

- 3 séances par semaine d'1h

Je me prépare à :

- Participer aux challenges Avenirs, nager dans les 4 styles de nages des distances comprises entre 25 et 200m.
- 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.



PPC¹² groupes Prépa'Collège

Je suis un nageur qui :

- Est né entre **2011 et 2014**, qui débute la natation et lâche très difficilement le bord (**niveau1**)

Je pratiquerai :

- 1 séance par semaine de 45 minutes

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

PPS³⁴ groupes Prépa'SPORTS

Je suis un nageur qui :

- est né entre **2010 et 2014**, j'ai **9 ans ou plus en 2023**.
- 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. 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.