

AIS'NAT

AN¹

Je suis né en 2019-2018-2017

Je viens me mettre à l'aise dans l'eau

1 x/semaine, 45 minutes

→ Paliers 1 et 2 de l'Aisance Aquatique



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.

SAUV'NAT

SN²

Je suis né en 2018-2017-2016

Je viens évoluer dans l'eau

1 x/semaine, 45 minutes

→ Palier 3 de l'Aisance Aquatique



Je suis un nageur qui :

- 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 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.



MULTI'NAT

MN³

Je suis né en 2017-2016-2015

Je découvre des activités aquatiques variées

2x/semaine, 1 heure

→ Attestation de Savoir Nager en Sécurité



Je suis un nageur qui :

- 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 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

PRE COMPET' PC⁴

Je suis né en 2016-2015-2014

Je perfectionne mes nages et évalue mes performances

3x/semaine, 1 heure

→ Participation au Circuit Départemental Avenir



Je suis un nageur qui :

- maîtrise les plongeurs de départ et les virages culbutes.
- je me déplace en surface avec une ventilation adaptée.

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.

PREPA'COLLEGE PPC¹²

Je suis né entre 2012 et 2015

Je construis ma capacité à nager en sécurité

1x/semaine, 45 minutes

→ Paliers de l'Aisance Aquatique



Je suis un nageur qui :

- qui débute la natation et lâche difficilement le bord

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 l'eau, flotter et changer d'équilibre pour être à l'aise au collège

PREPA'SPORT PPS³⁴

Je suis né entre 2011 et 2015

Je perfectionne ma capacité à nager dans plusieurs styles

1x/semaine, 1 heure

→ Attestation de Savoir Nager en Sécurité



Je suis un nageur qui :

- 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 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.