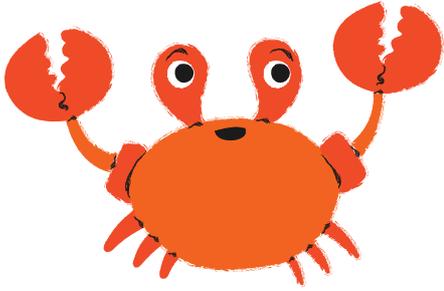


PARCOURS DU NAGEUR

à Espace de Liberté



Groupe crabe

j'ai entre 3 et 5 ans ,
je découvre le milieu aquatique

Groupe têtard

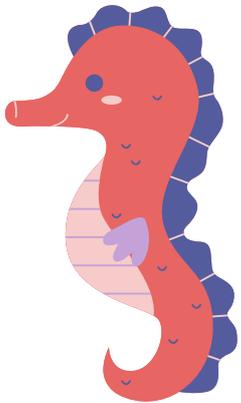
à partir 5 ans

je deviens autonome dans le milieu
aquatique



Groupe hippocampe

je découvre l'apprentissage des
nages



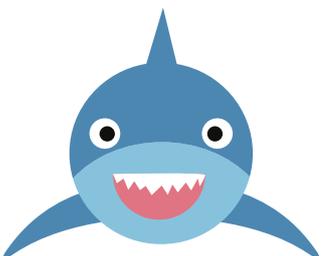
Groupe dauphin

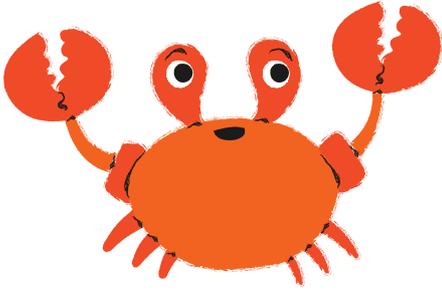
je me perfectionne dans les nages



Groupe requin

je me perfectionne dans les nages et je
découvre les activités aquatiques





Groupe crabe

**Test d'entrée : avoir entre
3 et 5 ans**

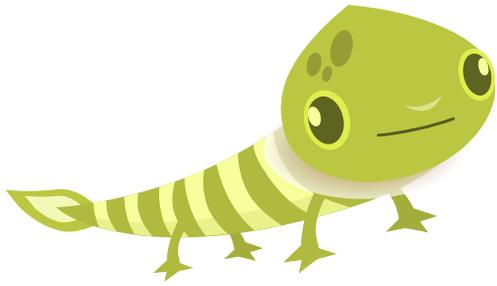
Objectif pour la fin du cycle :

Au bassin ludique :

- je m'immerge entièrement
- je souffle dans l'eau avec le nez et à la bouche
- je me déplace dans le petit bassin (debout , en crocodile , en courant
- je débute la flottaison ventral , dorsal
- je suis capable de faire un parcours aquatique (saut , toboggan , immersion , déplacement)

Au bassin de 25 m :

- j'entre dans l'eau par l'échelle , le mur , ou un saut
- je me déplace en crabe au mur
- je m'immerge dans l'eau
- je débute le déplacement avec une aide



Groupe Têtard

***Test d'entrée : avoir 5 ans
se déplacer au mur en crabe, avoir un début
d'immersion (souffler dans l'eau ...)***

Objectif pour la fin du cycle :

Au bassin de 25 m :

- **j'entre dans l'eau un saut sans aide**
- **je récupère un objet au fond du bassin**
- **je flotte sur le ventre et sur le dos**
- **je fais la flèche sur le ventre et le dos (corps projectile**
- **je me déplace sur 12m50 ,sans aide sur le ventre et le dos**
- **je me déplace sur 25 m au minimum avec une aide en battement sur le ventre et sur le dos**
- **je chute en avant et en arrière dans l'eau**
- **je passe sous un tapis aquatique**



Groupe hippocampe

Test d'entrée :

je flotte sur le ventre et sur le dos

je fais la flèche sur le ventre et le dos

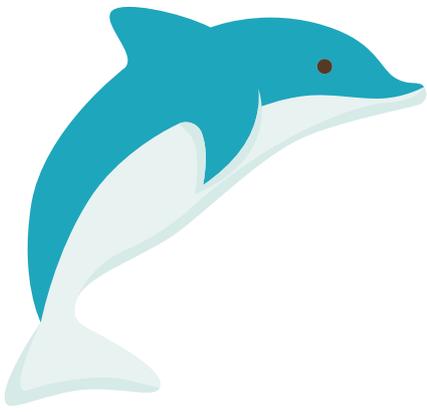
(corps projectile)

***je me déplace sur 12m50 ,sans aide sur le ventre
et le dos***

Objectif pour la fin du cycle :

Au bassin de 25 m :

- **je me déplace en flèche sur 25 m sur le ventre et le dos**
- **je nage au minimum 12m50 en crawl
(synchronisation bras et jambes et respiration)**
- **je nage 25 m en dos crawlé**
- **je fais le plongeon canard**
- **je plonge**
- **je nage 12m50 en brasse**
- **je découvre les ondulations**
- **je nage 100 m libre**



Groupe dauphin

Test d'entrée :

je nage 25 m en crawl et en brasse

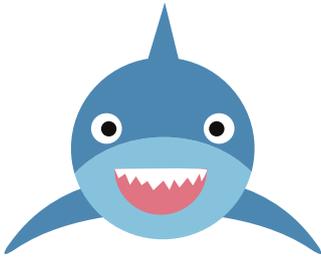
je nage 50 m en dos crawlé

je nage 100 m libre

Objectif pour la fin du cycle :

Au bassin de 25 m :

- **je nage 100 m en crawl , dos crawlé et en brasse**
- **je nage 25 m en papillon**
- **je nage 100m 4 nages**
- **je nage 300 m nage libre**
- **je plonge et fais des sprints dans toutes les nages (25m , voir 50 m)**
- **je découvre le rétropédalage**
- **je découvre les matériels de natation (tuba , palmes, plaquette , pendule , chrono ...)**
- **je découvre l'apnée**



Groupe requin

Test d'entrée :

je nage 100 m en crawl , dos crawlé et en brasse je nage 25 m en papillon ,je nage 100m 4 nages

Objectif pour la fin du cycle :

Au bassin de 25 m :

- **je nage 200 m en crawl , dos crawlé et en brasse**
- **je nage 50 m en papillon**
- **je nage 200m 4 nages**
- **je nage 400 m nage libre**
- **je plonge et fais des sprints dans toutes les nages (50 m)**
- **je fais de l'apnée**
- **je découvre les activités aquatiques (natation artistique ,, water polo , sauvetage , triathlon...)**
- **j'utilise les matériels de natation**
- **je découvre la PPG**
- **je découvre les métiers lié a la natation (bnssa..)**