

LIVRET PÉDAGOGIQUE

Votre enfant développera les compétences suivantes à chaque niveau. Merci de vous référer à ce contenu pédagogique afin de sélectionner le niveau de votre enfant. Si nécessaire, nos moniteurs réaffecteront votre enfant dans le niveau le mieux adapté après la première séance.

Niveau

1

Autonomie : Entrer et sortir de l'eau en toute sécurité

Être capable d'entrer dans le bassin et de le quitter de manière autonome.

Respirer et s'orienter : Expirer trois fois visiblement sous l'eau. Les yeux ouverts!

Être capable de s'immerger complètement trois fois, en gardant les yeux ouverts. Montre au moniteur ton expiration sous l'eau et n'inspire qu'une seule fois hors de l'eau.

Flotter : Flotter pendant au moins cinq secondes dans une position libre et ensuite se remettre en position debout sûre.

*De la position debout, je suis capable de me mettre en position flottante (accroupis, position ventrale, position dorsale etc.).
Garde cette position pendant cinq secondes sans aucune aide.*

Sauter en toute sécurité dans une eau où les enfants ont pied

Être capable de sauter de manière autonome depuis le bord du bassin dans une eau où tu as pied (à hauteur de poitrine).

Niveau

2

Glisser en position ventrale et dorsale sans mouvement de jambes pendant au moins cinq secondes (position des bras libre)

Être capable de glisser en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes. Il est important de ne pas bouger les jambes, de respirer et garder ton corps tendu.

Battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes (position des bras libre)

*Être capable d'avancer en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes, avec battement de jambes alternés et en expirant.
Les bras sont en position Streamline1 (flèche) ou le long du corps.*

Sauter dans l'eau corps tendu avec les bras le long du corps et immersion complète dans l'eau

Être capable de sauter dans l'eau le corps tendu et de s'immerger complètement dans l'eau, avec les bras le long du corps.

Saut libre dans l'eau; remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin

Être capable d'exécuter la suite de l'exercice sans aide. Être capable de revenir au bord de manière autonome si tu devais tomber accidentellement dans l'eau.

Niveau

3

10 m battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale (bras le long du corps et en position Streamline (flèche))

Être capable d'avancer avec des battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale, aussi bien avec les bras le long du corps qu'en position Streamline (flèche). Le corps est tendu et tu expires continuellement.

10 m battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale et retour, bras le long du corps.

Être capable d'avancer avec des battements de jambes alternés et passer continuellement de la position ventrale à la position dorsale et vice-versa. Tu expires sur le ventre, inspires sur le dos.

3 à 4 cycles de dos

Être capable de nager 3-4 cycles de dos dans une bonne position. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale (oreilles dans l'eau) et les bras tournent continuellement.

Saut dans l'eau (tendu ou groupé), immersion complète et remonter passivement

Après avoir sauté dans l'eau (immersion complète), je suis capable d'utiliser sans expiration la force ascensionnelle et me laisse remonter à la surface sans bouger.

Niveau

4

10 m dos

Être capable de nager 10 m sur le dos dans une bonne position. Il est important que les bras tendus tournent en permanence et entrent dans l'eau à largeur d'épaules.

3 cycles de crawl sans respirer

Être capable de nager 3 cycles de crawl en expirant activement, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras tendus ou fléchis sont amenés en avant au-dessus de l'eau. L'inspiration n'entre pas encore évaluée.

Roulade avant dans l'eau

Être capable d'exécuter une roulade avant dans l'eau depuis le bord du bassin. La tête (ou la nuque) entre dans l'eau la première et tu termines la roulade sous l'eau.

Niveau

5

6 cycles de crawl

Être capable de nager 6 cycles de crawl en respirant sur le côté. L'expiration s'effectue progressivement sous l'eau et l'inspiration sur le côté. Les bras tendus ou fléchis sont amenés vers l'avant au-dessus de l'eau et entrent dans l'eau à largeur d'épaules en alternance.

15 – 20 m sur le dos

Être capable de nager 15 – 20 mètres sur le dos dans une bonne position. Il est important que l'entrée des bras dans l'eau soit soutenu par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

Plongeon à partir de la position assise ou accroupie

Être capable de plonger dans l'eau le bout des doigts en avant à partir d'une position assise ou accroupie.

Niveau

6

25 m sur le dos avec départ

Être capable de nager 25 mètres sur le dos. Le départ se fait avec une poussée en position dorsale dans l'eau ou avec un plongeon suivi d'une rotation en position dorsale sous l'eau. Il est important que les bras tendus entrent dans l'eau côté auriculaire à largeur d'épaules, soutenus par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

15-20 m de crawl avec plongeon

Être capable de nager 15-20 mètres de crawl, en commençant par un plongeon. Le coude est haut pendant la phase de retour des bras.

Plongeon, puis phase sous l'eau (glisser en position Streamline (flèche) et ensuite battements de jambes)

Être capable de plonger dans l'eau le bout des doigts en avant depuis la position debout.

Niveau

7

25 m crawl avec plongeon de départ

Être capable d'exécuter un plongeon de départ correct avec phase sous l'eau (glisser en position Streamline (flèche), passage au battement de jambes dauphin) et de nager ensuite 25 mètres en crawl avec traction de bras en trois temps (respiration chaque trois mouvements).

15 m de mouvement dauphin

Être capable d'exécuter une ondulation du corps continue. La position des bras peut être choisie librement (en position Streamline - flèche - ou le long du corps).

Six mouvements de jambes de brasse avec respiration

Être capable d'exécuter six mouvements de jambes de brasse en position ventrale avec un mouvement de propulsion. Il est important de placer l'inspiration lors du retour des jambes vers l'avant et d'expirer à l'extension des jambes. Le mouvement de battement (type crawl) est interdit. Les bras sont tendus en avant ou le long du corps.

Niveau

8

25 m dos avec départ

Être capable de se pousser en position dorsale sous l'eau, de glisser et ensuite avec un battement de jambes dauphin de commencer à nager sur le dos. Il est important d'exécuter la phase de glisse en position Streamline (flèche).

Six cycles de brasse

Être capable de nager six cycles de brasse. Il est important que les mouvements des bras et des jambes soient corrects. L'inspiration doit concorder à la traction des bras.

Virage en culbute crawl et dos

Être capable d'exécuter un virage en culbute complet: nager vers le bord (au dos: rotation supplémentaire en position ventrale), introduire la roulade par un kick de dauphin, roulade en avant, amener les pieds contre le mur, bras en position Streamline (flèche) en direction de la nage, poussée (en crawl, rotation en position ventrale pendant la poussée).

Niveau

9

15 m dauphin à un bras

Être capable de nager 15 mètres de dauphin à un bras, le bras passif est levé. Il est important de respecter le rythme (2 battements de jambes par traction du bras). L'inspiration peut se faire soit de côté soit devant.

15 m brasse

Être capable de nager la brasse en coordonnant correctement les bras, les jambes et la respiration. Il est important d'observer une brève phase de glisse la fin d'un cycle.

Virage brasse à deux mains

Être capable d'exécuter un virage brasse à deux mains conforme aux règles. Le déroulement suivant est important: approche, toucher le mur des deux mains simultanément, ramener les jambes sous le corps en position compacte, redresser le corps latéralement pour inspirer et basculer en direction opposée, s'immerger et amener les pieds vers le mur, tendre les bras en position Streamline (flèche) et pousser puissamment.

Niveau

10

15 m dauphin

Être capable de nager le dauphin en coordonnant correctement les bras et les jambes. Il est important qu'il n'y ait un mouvement continu des bras (pas de pause avant la phase de retour des bras).

25 m brasse

Être capable de nager efficacement la brasse avec une coordination correcte.

50 m dos avec départ et virage en culbute

Être capable de nager le dos. Le départ se fait par une poussée dans l'eau en position dorsale. Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

50 m crawl avec plongeon de départ et virage en culbute

Être capable de nager le crawl avec traction de bras en trois temps. Plongeon de départ au début. Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.