

<u>Appellation</u>	« Crocodile »
<u>Durée et lieu de pratique</u>	45 minutes Petit ou Grand bain
<u>Exigences / tests</u>	Aucun Groupe débutant
<u>Objectifs</u>	<p>Découverte et apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer dans un milieu aquatique en toute sécurité</li> <li>• Retrouver un Schéma corporel avec les actions de l'eau sur le corps</li> <li>• Flottaison (perte d'appuis plantaires) et différents équilibres aquatiques</li> <li>• « Respiration aquatique »</li> <li>• Profondeur (Immersion/chute/saut)</li> <li>• Début des premiers déplacements</li> </ul> <p>Valeurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance de soi et du milieu</li> <li>• Sécurité</li> </ul>
<u>Evaluations</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Saut bouteille remontée passive</li> <li><input type="checkbox"/> Flottaisons contrôlées (ventre/dos/boule)</li> <li><input type="checkbox"/> Immersion uniquement par la respiration</li> <li><input type="checkbox"/> Fusée statique &lt; ou &gt; à 5 mètres</li> <li><input type="checkbox"/> Nager le plus longtemps possible (indiquer distance ventre et/ou dos)</li> <li><input type="checkbox"/> Chute avant et/ou arrière</li> </ul> <p>Evaluation pouvant être organisée sous forme de parcours continu ou par taches indépendantes</p>

Groupe ayant pour objectif l'apprentissage des fondamentaux de la natation ainsi que les premiers déplacements.

<u>Appellation</u>	« Grenouille »
<u>Durée et lieu de pratique</u>	45 minutes Grand bain uniquement
<u>Exigences / tests</u>	Être capable de produire une flottaison ventrale et dorsale ainsi que de se déplacer sur le ventre et sur le dos sur un minimum de 10 mètres
<u>Objectifs</u>	<p>Perfectionnement et apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différents équilibres aquatiques</li> <li>• « Respiration aquatique »</li> <li>• Profondeur (Immersion/chute/saut)</li> <li>• Déplacements par un enchaînement d'action propulsive en maintenant un corps projectile/hydrodynamique</li> </ul> <p>Être capable de réaliser une succession de tâche différentes sans arrêt à but sécuritaire : Sauv'nage</p> <p>Valeurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomie</li> <li>• Sécurité</li> </ul>
<u>Evaluations</u>	<input type="checkbox"/> Sauv'nage <input type="checkbox"/> 25 Dos crawlé <input type="checkbox"/> 25 Nage ventrale

Groupe ayant pour objectif d'être capable de se mettre en sécurité dans le milieu aquatique ainsi que de se déplacer efficacement.

<u>Appellation</u>	« Espadon »
<u>Durée et lieu de pratique</u>	45 minutes Grand bain uniquement
<u>Exigences / tests</u>	Réussite au test du Sauv'nage
<u>Objectifs</u>	Acquisition d'habileté motrice pluridisciplinaire ainsi que l'apprentissage et le perfectionnement des différentes nages (codification) : test Pass'sport de l'eau  Valeurs : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance de soi et du milieu</li> <li>• Prise de conscience de ses actions en lien avec d'autre discipline</li> </ul>
<u>Evaluations</u>	<input type="checkbox"/> Epreuve Pass'sport de l'eau Natation Course <input type="checkbox"/> Epreuve Pass'sport de l'eau Natation Synchronisée <input type="checkbox"/> Epreuve Pass'sport de l'eau plongeon <input type="checkbox"/> 25 Brasse

Groupe ayant pour objectif la découverte d'action pouvant être bénéfique et efficace dans les multiples disciplines aquatiques.

<u>Appellation</u>	« Dauphin »
<u>Durée et lieu de pratique</u>	1 heure Grand bain uniquement
<u>Exigences / tests</u>	Réussite à 3 épreuves du pass'sport de l'eau ou nageant au minimum : 50 dos crawlé 50 Crawl 50 Brasse
<u>Objectifs</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprentissage / perfectionnement des 4 nages (papillon)</li> <li>• Apprentissage d'enchaînement d'action motrice efficace et économe (plongeon, coulées...)</li> <li>• Apprentissages du règlement imposé par la FINA (départ/virages/coulées)</li> <li>• Apprentissage du processus de compétition</li> <li>• Apprendre à se mettre en concurrence face aux autres</li> </ul> <p>Valeurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dépassement/estime de soi</li> <li>• Concurrence</li> </ul>
<u>Evaluations</u>	<input type="checkbox"/> Epreuve du Pass'compétition <input type="checkbox"/> Temps 50 ou 100 dos <input type="checkbox"/> Temps 50 ou 100 Brasse <input type="checkbox"/> Temps 50 ou 100 Crawl <input type="checkbox"/> Temps 25 ou 50 ou 100 Papillon

Groupe ayant pour objectif l'apprentissage du processus de compétition ainsi que d'amener le nageur dans une réflexion d'action le plus efficace possible