



Categories

Cercle des Nageurs de Saint-François

DESCRIPTIF DES DIFFERENTS NIVEAUX				
Catégorie	Description	Age	catégorie	Description
EVEIL	<p>-Développer l'autonomie aquatique des enfants au travers de la découverte du milieu aquatique dans le respect de leurs capacités physiques et psychiques;</p> <p>- Développer la confiance en soi ;</p> <p>- Respecter le rythme du développement de l'enfant.</p>	3 à 6 ans	Pré-éveil	- Développer la confiance en soi ;
			Eveil 1	-Sauter dans le grand bain avec ou sans aide -Rechercher un objet immergé dans le grand avec perche -Flotter sans bouger 5 secondes -Déplacement sur 15m avec frite -Déplacement sur 5m sans aide
			Eveil 2	-Sauter du plot dans le grand bain sans aide -Étoile de mer ventrale (10s) et dorsale (10s) -Rechercher un objet immergé dans le grand bain sans aide -Déplacement ventrale sur 10m sans aide -Déplacement dorsale sur 10m sans aide
SAUV'NAGE	<p>Acquérir un savoir nager sécuritaire</p> <p>Acquérir des compétences minimale pour assurer sa propre sécurité</p> <p>Obtenir le diplôme du SAUV'NAGE:</p> <p>Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes:</p> <p>-Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement</p> <p>-S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes</p> <p>-Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer</p> <p>-Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau</p> <p>-Alterner sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours</p> <p>-S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos</p> <p>-Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres</p> <p>- Aller chercher un objet situé à environ 1,8m de profondeur et le remonter à la surface.</p>	7 à 8 ans	SAUV'NAGE 1	- Coulées ou glissées ventrale et dorsale gainées ; - Chute arrière et avant; - Parcourir 25m ventrale sans aide; - Parcourir 25m dorsale sans aide; - Saut codifié du plot(bouteille).
			SAUV'NAGE 2	- Nager 50m sans s'arrêter ; -Nager 25m crawl; -Nager 25m dos crawlé; -Nager jambes brasse ; -passer le SAUV'NAGE
PASS SPORT	<p>Perfectionner ses nages</p> <p>Découvrir des pratiques sportives et acquérir des habilités motrices à travers la pluridisciplinarité</p> <p>Obtenir le diplôme du PASS-SPORT DE L'EAU (diplôme FFN)</p>	8 ans et plus	Pass sport 1	- nager 100m sans s'arrêter -50m crawl -50m dos crawlé -50m brasse -ondulations-plongeon
			Pass sport 2	- nager 5min sans s'arrêter - 100m crawl -100m dos crawlé -100m brasse -culbute -passer le PASS-SPORT DE L'EAU (diplôme FFN)
SAUVETAGE	<p>être capable d'utiliser un ensemble de savoirs et de techniques destinés à éviter la noyadécouverte des différentes techniques de sauvetage, remorquage, sortie de l'eau, apprendre à sauver sans se mettre en dangerapprendre les premiers gestes qui sauvent</p>	12 ans et plus	niveau 1	-plongeon ou saut du bord -plongeon canard - découverte du rétro-pédalage -remorquer un mannequin enfant sur 25m (avec et sans palmes)
			niveau 2	-plongeon du plot - rétro-pédalage -remorquage un mannequin adulte sur 25m (avec et sans palmes) sans faire immerger la victime plus de 5sec. -initiation a l'apnée
			niveau 3	-remorquage mannequin adulte sur 50m avec palmes, sans faire immerger la victime plus de 5sec -parcours de 100m comprenant 2 apnees -initiation a l'apnée
			niveau 4	-parcourir un 250m avec palmes comprenant 200m de nage et 50 de remorquage victime-parcourir un 100m sans s'arrêter comprenant de la nage, 2 apnées de 15m et du remorquage mannequin -apprentissage sortie de l'eau et gestes de premiers secours -préparation aux BNSSA