

## DESCRIPTIF DES DIFFERENTS NIVEAUX

| Catégorie               | Description  | Age            | catégorie    | Description  |
|-------------------------|--|----------------|--------------|--|
| EVEIL                   | -Développer l'autonomie aquatique des enfants au travers de la découverte du milieu aquatique dans le respect de leurs capacités physiques et psychiques;<br>- Développer la confiance en soi ;<br>- Respecter le rythme du développement de l'enfant.   | 3 à 6 ans      | Pré-éveil    | - Développer la confiance en soi ;<br>- Activité qui permet de se sentir à l'aise dans l'eau, de ne pas avoir peur de s'immerger, de s'éclabousser, ... approche ludique du milieu aquatique en piscine.<br>- Favoriser la motricité et l'univers sensoriel.<br>- Faciliter la sociabilisation |
|                         |  |                | Eveil 1      | -Sauter dans le grand bain avec ou sans aide<br>-Rechercher un objet immergé dans le grand avec perche<br>-Flotter sans bouger 5 secondes<br>-Déplacement sur 15m avec frite<br>-Déplacement sur 5m sans aide  |
|                         |  |                | Eveil 2      | -Sauter du plot dans le grand bain sans aide<br>-Etoile de mer ventrale (10s) et dorsale (10s)<br>-Rechercher un objet immergé dans le grand bain sans aide<br>-Déplacement ventrale sur 10m sans aide<br>-Déplacement dorsale sur 10m sans aide   |
| SAUV'NAGE               | Acquérir un savoir nager sécuritaire<br>Acquérir des compétences minimale pour assurer sa propre sécurité<br>Obtenir le diplôme du SAUV'NAGE:<br>Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes:<br><br>-Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement<br>-S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes<br>-Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer<br>-Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau<br>-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<br>-S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos<br>-Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres<br>- Aller chercher un objet situé à environ 1,8m de profondeur et le remonter à la surface. | 7 à 8 ans      | SAUV'NAGE 1  | - Coulées ou glissées ventrale et dorsale gainées ;<br>- Chute arrière et avant;<br>- Parcourir 25m ventrale sans aide;<br>- Parcourir 25m dorsale sans aide;<br>- Saut codifié du plot( bouteille).   |
|                         |  |                | SAUV'NAGE 2  | - Nager 50m sans s'arrêter ;<br>-Nager 25m crawl;<br>-Nager 25m dos crawlé;<br>-Nager jambes brasse ;<br>-passer le SAUV'NAGE  |
| PASS SPORT              | Perfectionner ses nages<br>Découvrir des pratiques sportives et acquérir des habilités motrices à travers la pluridisciplinarité<br>Obtenir le diplôme du PASS-SPORT DE L'EAU (diplôme FFN)  | 8 ans et plus  | Pass sport 1 | - nager 100m sans s'arrêter<br>-50m crawl<br>-50m dos crawlé<br>-50m brasse<br>-ondulations-plongeurs  |
|                         |  |                | Pass sport 2 | - nager 5min sans s'arrêter<br>- 100m crawl<br>-100m dos crawlé<br>-100m brasse<br>-culbute<br>-passer le PASS-SPORT DE L'EAU (diplôme FFN)  |
| SAUVETAGE               | 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   | 12 ans et plus | niveau 1     | -plongeon ou saut du bord<br>-plongeon canard<br>- découverte du rétropédalage<br>-remorquer un mannequin enfant sur 25m (avec et sans palmes)   |
|                         |  |                | niveau 2     | -plongeon du plot<br>- rétropédalage<br>-remorquage un mannequin adulte sur 25m (avec et sans palmes) sans faire immerger la victime plus de 5sec.<br>-initiation à l'apnée  |
|                         |  |                | niveau 3     | -remorquage mannequin adulte sur 50m avec palmes, sans faire immerger la victime plus de 5sec<br>-parcours de 100m comprenant 2 apnees<br>-initiation à 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<br>-apprentissage sortie de l'eau et gestes de premiers secours<br>-préparation aux BNSSA                |
| Marche Aquatique en Mer | Sport de pleine nature en eau vive, les séances se dérouleront au niveau de la plage de la coulee douce (entrée de point des chateaux).<br>Prévoir des chaussures, protection solaire et eau.<br>Les seances pourront integrer des mouvements d'aquagym dans l'eau mais aussi exercices de renforcement et gainage a sec sur le sable.<br>Activité qui permet un entrainement moteur complet, sans choc aux articulations. idéal pour de la rééducation.<br>Permet un travail cardiovasculaire, une dépense calorique, une amélioration de la respiration et des fonctions articulaires,<br>Baisse la tension artérielle et facilite la perte de la cellulite.<br>enfin, la marche aquatique offre un effet massant et exfoliant et donc un moment de détente important dans un cadre idéal.   |                |              |  |
| Swim and Run            | Sport d'endurance qui alterne sur un parcours prédéfini entre natation et course a pied/trail avec un équipement spécialisé.<br>Permet d'être capable de s'adapter au changement d'activité, a chaque sortie et entrée dans l'eau.<br>Prévoir pour démarrer l'activité, des chaussures, des lunettes de natation et un pull-buoy.<br>L'inscription a l'activité swimandrun prévoit une séance de natation en piscine pour un travail de technique de nage ( choisir un créneau parmi tous les créneaux adultes proposé dans la semaine).   |                |              |  |