

DESCRIPTIF DES DIFFERENTS NIVEAUX				
Catégorie	Description	Age	catégorie	Description
EVEIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Développer l'autonomie aquatique des enfants au travers de la découverte du milieu aquatique dans le respect de leurs capacités physiques et psychiques;</li> <li>- Développer la confiance en soi ;</li> <li>- Respecter le rythme du développement de l'enfant.</li> </ul>	3 à 6 ans	Pré-éveil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer la confiance en soi ;</li> <li>- Activité qui permet de se sentir à l'aise dans l'eau, de ne pas avoir peur de s'immerger, de s'éclabousser, ...</li> <li>- approche ludique du milieu aquatique en piscine.</li> <li>- Favoriser la motricité et l'univers sensoriel.</li> <li>- Faciliter la sociabilisation</li> </ul>
			Eveil 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sauter dans le grand bain avec ou sans aide</li> <li>-Rechercher un objet immergé dans le grand avec perche</li> <li>-Flotter sans bouger 5 secondes</li> <li>-Déplacement sur 15m avec frite</li> <li>-Déplacement sur 5m sans aide</li> </ul>
			Eveil 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sauter du plot dans le grand bain sans aide</li> <li>-Etoile de mer ventrale (10s) et dorsale (10s)</li> <li>-Rechercher un objet immergé dans le grand bain sans aide</li> <li>-Déplacement ventrale sur 10m sans aide</li> <li>-Déplacement dorsale sur 10m sans aide</li> </ul>
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'NAGÉ:</p> <p>Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement</li> <li>-S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes</li> <li>-Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer</li> <li>-Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau</li> <li>-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</li> <li>-S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos</li> <li>-Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres</li> <li>- Aller chercher un objet situé à environ 1,8m de profondeur et le remonter à la surface.</li> </ul>	7 à 8 ans	SAUV'NAGE 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coulées ou glissées ventrale et dorsale gainées ;</li> <li>- Chute arrière et avant;</li> <li>- Parcourir 25m ventrale sans aide;</li> <li>- Parcourir 25m dorsale sans aide;</li> <li>- Saut codifié du plot( bouteille).</li> </ul>
			SAUV'NAGE 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nager 50m sans s'arrêter ;</li> <li>-Nager 25m crawl;</li> <li>-Nager 25m dos crawlé;</li> <li>-Nager jambes brasse ;</li> <li>-passer le SAUV'NAGE</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nager 100m sans s'arrêter</li> <li>-50m crawl</li> <li>-50m dos crawlé</li> <li>-50m brasse</li> <li>-ondulations-plongeurs</li> </ul>
			Pass sport 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nager 5min sans s'arrêter</li> <li>-100m crawl</li> <li>-100m dos crawlé</li> <li>-100m brasse</li> <li>-culbute</li> <li>-passer le PASS-SPORT DE L'EAU (diplôme FFN)</li> </ul>
SAUVENAGE	<p>être capable d'utiliser un ensemble de savoirs et de techniques destinés à éviter la noyadé découverte des différentes techniques de sauvetage, remorquage, sortie de l'eau, apprendre à sauver sans se mettre en danger apprendre les premiers gestes qui sauvent</p>	12 ans et plus	niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-plongeon ou saut du bord</li> <li>-plongeon canard</li> <li>- découverte du rétro-pédalage</li> <li>-remorquer un mannequin enfant sur 25m (avec et sans palmes)</li> </ul>
			niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-plongeon du plot</li> <li>- rétro-pédalage</li> <li>-remorquage un mannequin adulte sur 25m (avec et sans palmes) sans faire immerger la victime plus de 5sec.</li> <li>-initiation à l'apnée</li> </ul>
			niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-remorquage mannequin adulte sur 50m avec palmes, sans faire immerger la victime plus de 5sec</li> <li>-parcours de 100m comprenant 2 apnees</li> <li>-initiation à l'apnée</li> </ul>
			niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-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</li> <li>-apprentissage sortie de l'eau et gestes de premiers secours</li> <li>-préparation aux BNSSA</li> </ul>
Marche Aquatique en Mer	<p>Sport de pleine nature en eau vive, les séances se dérouleront au niveau de la plage de la coulée douce (entrée de point des châteaux).</p> <p>Prévoir des chaussures, protection solaire et eau.</p> <p>Les séances pourront intégrer des mouvements d'aquagym dans l'eau mais aussi exercices de renforcement et gainage à sec sur le sable.</p> <p>Activité qui permet un entraînement moteur complet, sans choc aux articulations. idéal pour de la rééducation.</p> <p>Permet un travail cardiovasculaire, une dépense calorique, une amélioration de la respiration et des fonctions articulaires,</p> <p>Baisse la tension artérielle et facilite la perte de la cellulite.</p> <p>enfin, la marche aquatique offre un effet massant et exfoliant et donc un moment de détente important dans un cadre idéal.</p>			
NAGE en Mer Préparation Swim and Run et Aquathlon	<p>Sport d'endurance qui alterne sur un parcours prédéfini entre natation et course à pied/trail avec un équipement spécialisé.</p> <p>Permet d'être capable de s'adapter au changement d'activité, à chaque sortie et entrée dans l'eau.</p> <p>Prévoir pour démarrer l'activité, des chaussures, des lunettes de natation et un pull-buoy.</p> <p>L'inscription à 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).</p>			
AQUAFITNESS	<p>L'aquafitness combine renforcement musculaire et cardio.</p> <p>Tous les muscles sont sollicités à un rythme soutenu évoluant durant la séance.</p> <p>Accessible à tous en eau peu profonde.</p> <p>L'aquafitness permet d'accroître son endurance cardiaque et de tonifier l'ensemble du corps</p>			