

DESCRIPTIF DES DIFFERENTS NIVEAUX				
Catégorie	Description	Age	catégorie	Description
EVEIL	<ul style="list-style-type: none"> -Développer l'autonomie aquatique des enfants au travers de la découverte du milieu aquatique dans le respect de leurs capacités physiques et psychiques; - Développer la confiance en soi ; - Respecter le rythme du développement de l'enfant. 	3 à 6 ans	Pré-éveil	<ul style="list-style-type: none"> - Développer la confiance en soi ; - 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. - Favoriser la motricité et l'univers sensoriel. - Faciliter la sociabilisation
			Eveil 1	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -Sauter du plot dans le grand bain sans aide -Etoile 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'NAGÉ:</p> <p>Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement -S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes -Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer -Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau -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 -S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos -Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres - Aller chercher un objet situé à environ 1,8m de profondeur et le remonter à la surface. 	7 à 8 ans	SAUV'NAGE 1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - nager 100m sans s'arrêter -50m crawl -50m dos crawlé -50m brasse -ondulations-plongeurs
			Pass sport 2	<ul style="list-style-type: none"> - nager 5min sans s'arrêter -100m crawl -100m dos crawlé -100m brasse -culbute -passer le PASS-SPORT DE L'EAU (diplôme FFN)
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"> -plongeon ou saut du bord -plongeon canard - découverte du rétropédalage -remorquer un mannequin enfant sur 25m (avec et sans palmes)
			niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> -plongeon du plot - rétropédalage -remorquage un mannequin adulte sur 25m (avec et sans palmes) sans faire immerger la victime plus de 5sec. -initiation à l'apnée
			niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> -remorquage mannequin adulte sur 50m avec palmes, sans faire immerger la victime plus de 5sec -parcours de 100m comprenant 2 apnees -initiation à l'apnée
			niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> -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
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>			