



Je sais

Aller dans le petit bassin

Aller entièrement sous l'eau dans le petit bassin
Sauter ou chuter dans l'eau et se laisser remonter passivement
Me déplacer sur 10m sans l'aide du bord

Me déplacer sur 25m sur le ventre en battement fusée
Me déplacer en dos crawl sur 25m aligné
Nager 25m crawl respiration en tournant la tête

Enfants 4-6 ans

Groupe conseillé



« **Poisson 1** »

Cours réalisé dans le petit bassin

« **Poisson 2** »

Cours réalisé dans le petit bassin

« **Poisson 3** »

Cours réalisé dans le grand bassin





Enfants 7-10 ans

Je sais

Apprentissage

Aller dans le grand bassin mais j'ai besoin de me tenir près du bord pour respirer et me rassurer

Aller entièrement sous l'eau **dans le grand bassin (sans bouée ou frite)**
Sauter ou chuter dans l'eau et se laisser remonter passivement
Me déplacer sur 10m sans l'aide du bord

Me déplacer sur 25m sur le ventre en battement fusée
Me déplacer en dos crawl sur 25m aligné
Nager 25m crawl respiration en tournant la tête

Nager le crawl sur 50m avec respiration latérale et 50m en dos en restant aligné
Effectuer la brasse avec une bonne coordination bras et jambe
Effectuer une coulée passive en fusée , Plonger et rester en fusée

Perfectionnement Compétition

J'ai les mêmes compétences que le Dauphin 3 et en plus je sais faire les ondulations
Je nage deux à trois fois par semaine
Je souhaite me préparer à faire des compétitions dans l'année

Je sais nager un 100m 4 Nages sans se me faire disqualifier
Je nage trois à quatre fois par semaine
je m'engage avec le soutien de mes parents à participer aux compétitions individuelles et par équipe proposées par l'entraîneur.

Groupe conseillé



« Dauphin 0 »

« Dauphin 1 »

« Dauphin 2 »

« Dauphin 3 »

« Dauphin + »

« Compétition » Avenir





Jeunes 11-18 ans

Groupe conseillé



Je sais

Je veux

Me déplacer sur le ventre ou sur le dos sur 25 **sans m'arrêter** dans le grand bassin.

- ✓ nager 1 fois par semaine
- ✓ apprendre les 3 nages (dos, crawl, brasse)

« **Débutant** »

Nager :

- ✓ le Dos nage complète
- ✓ la Brasse battements de crawl **avec la respiration coordonnée**
- ✓ le crawl **avec** respiration latérale bien coordonnée

- ✓ nager 1 fois par semaine
- ✓ me perfectionner dans les 3 nages

« **Loisir** »

- ✓ nager 2 fois par semaine
- ✓ me perfectionner dans les 4 nages

« **Perfectionnement** »

Nager :

- ✓ 100 mètres 4 nages
- ✓ 400 mètres sans m'arrêter

Je suis

- ✓ **motivé(e) et assidu(e)**
- ✓ **motivé(e) pour les compétitions**

- ✓ nager 2 à 3 fois par semaine
- ✓ me perfectionner dans les 4 nages
- ✓ **Faire la compétition « interclub » par équipe**

« **Perfectionnement +** »

- ✓ nager 4 à 6 fois par semaine
- ✓ me perfectionner dans les 4 nages
- ✓ **je m'engage à participer aux compétitions individuelles et par équipe**

« **Compétition** »
Catégorie Benjamin ou Junior



Adultes

Groupe conseillé



Je sais

Je veux

Me mettre entièrement dans l'eau dans le grand bassin

- ✓ nager 1 fois par semaine
- ✓ Apprendre à me déplacer dans le grand bassin avec confiance sur 25 m

« Débutant 1 »

Me déplacer sur le ventre ou sur le dos sur 25 sans m'arrêter

- ✓ nager 1 fois par semaine
- ✓ apprendre les 3 nages (dos, crawl, brasse)

« Débutant 2 »

Nager au moins:

- ✓ le Dos nage complète
- ✓ la Brasse complète ou avec battements de crawl **avec la respiration coordonnée**
- ✓ Le crawl avec respiration latérale bien coordonnée

- ✓ nager 1 fois par semaine
- ✓ me perfectionner dans les 3 nages

« Loisir »

- ✓ Plonger ou sauter en saut bouteille
- ✓ Nager 100 mètres 2 ou 3 nages codifiées
- ✓ Nager 100 mètres sans m'arrêter

- ✓ nager 2 fois par semaine
- ✓ me perfectionner dans les 4 nages

« Perfectionnement »

- Nager :
- ✓ 100 mètres 4 nages
 - ✓ 400 mètres sans m'arrêter

- Je suis**
- ✓ **motivé(e) et assidu(e)**
 - ✓ **motivé(e) pour les compétitions**

- ✓ nager 3 à 6 fois par semaine
- ✓ me perfectionner dans les 4 nages
- ✓ **je m'engage à faire les compétitions individuelles et par équipe**

« **Compétition** »
Catégorie Junior , Senior ou Maitre