

**FAMILIARISATION - petit bassin :**

étoile de mer	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> descendre sans aide dans l'eau courir dans l'eau (<i>course de l'antilope</i>) en avant et en arrière mettre la tête sous l'eau (<i>le flamant rose</i>) et crier ouvrir les yeux sous l'eau expirer dans l'eau par la bouche - le plus longtemps possible expirer dans l'eau par le nez - le plus longtemps possible s'allonger sur le dos (<i>la loutre</i>) - tenir 5 secondes s'allonger sur le ventre (<i>l'étoile de mer</i>) - tenir 5 secondes sauter sans aide au petit bassin (<i>saut du caneton</i>)
pieuvre	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> se déplacer sur le ventre en avant et en arrière en prenant appui sur les bras (le crocodile) se déplacer sur le dos en avant et en arrière en prenant appui sur les bras marcher dans l'eau, tête sous l'eau et en s'aidant des bras (<i>la tortue</i>) faire une glissée ventrale (<i>coulée de la baleine</i>) faire une glissée dorsale (<i>coulée de la loutre</i>) faire une glissée ventrale + vrille glissée dorsale faire une glissée dorsale + vrille glissée ventrale passer dans un cerceau immergé (<i>saut du dauphin</i>) se déplacer sur le dos avec un mouvement alternatif des jambes et une respiration régulière (10m) avec ou sans planche au grand bassin (2m de profondeur) descendre le long de la perche avec une expiration (<i>le castor</i>) rester en position verticale, tête hors de l'eau avec des mouvements des bras et des jambes (la méduse) durant 5 secondes

APPRENTISSAGE - grand bassin :

loutre	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> se déplacer sur le ventre avec des mouvements alternatifs des jambes et 10 mouvements simultanés des bras (plan horizontal et vertical) se déplacer sur le dos avec des mouvements alternatifs des jambes et 10 mouvements simultanés des bras (plan vertical) du bord du bassin, entrer dans l'eau par la tête et réaliser une coulée ventrale en se laissant glisser le plus loin possible chandelle avant droite, départ les bras en l'air ramener un objet immergé dans une profondeur supérieure à sa taille parcourir 20m en utilisant uniquement des mouvements alternatifs des jambes : 10m ventrale + vrille + 10m dorsale avec ou sans planche sortir par le bord sans aide extérieure
castor	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> parcourir 20m en battements ventraux avec une respiration régulière (10m inspiration à droite + 10m inspiration à gauche) parcourir 20m en Dos à 2 bras, jambes en battements effectuer un départ plongé depuis le bord du bassin avec une coulée de 5m - corps projectile effectuer un départ en Dos avec une coulée de 5m - corps projectile chandelle arrière droite, départ les bras en l'air effectuer un plongeon canard pour rechercher un objet immergé à 2m faire une roulade avant faire une roulade arrière
otarie	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> parcourir 20 m Crawl : 10m inspiration à droite + 10m inspiration à gauche faire un virage culbute en Crawl (règlement FFN) avec une coulée de 5m - corps projectile parcourir 20m Dos crawlé effectuer un virage culbute en Dos (règlement FFN) avec une coulée de 5m - corps projectile chandelle avant groupé, départ bras en l'air chandelle arrière groupé, départ bras en l'air effectuer un départ plongé du plot parcourir 20m sur le ventre avec des mouvements de bras en Brasse, jambes battements et une respiration régulière et aisée parcourir 20m sur le dos avec des mouvements simultanés des jambes (ciseaux de Brasse)
grenouille	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> parcourir 20m sur le ventre avec des mouvements simultanés des jambes (Brasse) et une respiration régulière et aisée parcourir 20m en Brasse nage complète nager 20m Crawl water-polo jambes en battements avec un ballon parcourir 20m en rétropédalage avant parcourir 20m en rétropédalage arrière parcourir 10m en rétropédalage latéral : 5m à gauche + 5m à droite nager 20m avec un tee-shirt nage au choix
dauphin	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> parcourir 20m en ondulations ventrales parcourir 20m bras en Papillon et jambes en Brasse parcourir 20m en Papillon nage complète se placer à 10m du bord, réceptionner un ballon, le transporter à une main hors de l'eau sur 5m et shooter dans un but vide nager 15m, rechercher un mannequin immergé à 2m et le ramener au point de départ parcourir 20m Dos water-polo : un ciseau de Brasse par coup de bras parcourir 20m Crawl water-polo : un ciseau de Brasse par coup de bras nager 10 minutes en Crawl avec les virages culbutes

PERFECTIONNEMENT - grand bassin :

espadon 1	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> nager 100m 4N avec les virages réglementaires effectuer un parcours de sauvetage : départ plongé + 25m nagé + rechercher un mannequin à 2m + remorquer le mannequin sur 25m parcourir 25m allongé sur le dos pieds vers l'avant, en se propulsant à l'aide des mains aux cuisses uniquement (godille) nager 400m Crawl avec les virages culbutes
espadon 2	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> nager 200m 4N avec les virages réglementaires parcourir 25m allongé sur le dos pieds vers l'avant, en se propulsant à l'aide des mains uniquement - bras dans le prolongement du corps (torpille) effectuer un parcours de natation synchronisée : 3 brasses tête en dehors de l'eau + 1 roulade avant + 1/2 vrille (passage ventral à dorsal) + 1 roulade arrière + 5m en déplacement costal + plogeon canard nager 800m Crawl avec les virages culbutes
espadon 3	<p>l'enfant apprend à :</p> <ol style="list-style-type: none"> nager 400m 4N avec les virages réglementaires effectuer un parcours de sauvetage avec tee-shirt : départ plongé + 25m nagé + rechercher un mannequin à 2m + remorquer le mannequin sur 25m effectuer un ballet-leg nager 1500m Crawl avec les virages culbutes