

Objectifs pour chaque groupe

<p><u>Niveau 1 : Accoutumance</u> Mettre la tête sous l'eau - immersion totale de la tête + souffler dans l'eau Ouvrir les yeux sous l'eau: Flottaison sur le ventre et sur le dos Sauter du bord dans les bras du moniteur Oser glisser au toboggan. Propulsion sur le ventre avec une frite. Flèche ou coulée ventrale Propulsion dorsale sans aide à la flottaison</p>	<p><u>Niveau 2 : Autonomie</u> Repêcher trois objets lestés en petite piscine + souffler dans l'eau Plonger « grossièrement » du bord: partir en flèche du bord en ayant un genou par terre. Ensuite, dans l'eau, continuer à faire la flèche. Sauter du bord sans aide à la flottaison et ni aide extérieure. (Moniteur,...) Sauter d'un plot de départ et nager 25 m en dos avec un style correct.</p>	<p><u>Niveau 3 : Apprentissage Crawl</u> Effectuer une longueur en jambes crawl ou brasse Effectuer le saut du Dauphin: glisser comme un dauphin au-dessus du dos ou du bras tendu de quelqu'un, puis continuer à nager entre les jambes de quelqu'un, se projeter vers le haut en se repoussant du fond et disparaître à nouveau sous l'eau, les mains les premières. Assis sur le bord de la piscine, se laisser tomber dans l'eau sur le coté. Sauter d'un plot de départ et nager 50 m en dos avec un style correct et nager 25m crawl.</p>
<p><u>Niveau 4 : Apprentissage Brasse</u> Effectuer un plongeon et nager 100 m en dos ou crawl avec un style correct Effectuer le petit chinois pendant 1 minute, les mains placées hors de l'eau, les coups de ciseaux des jambes étant permis. Nager 25m en brasse, étant habillé, sans limite de temps, départ plongé. 25m ondulations</p>	<p><u>Niveau 5 : Apprentissage du papillon</u> Plonger et nager 200m minimum sans arrêt dans une même nage. Plonger et effectuer une longueur ondulation. Nager un longueur tête hors de l'eau Nager 25mdos avec les mains hors de l'eau Effectuer le plongeon du canard en grande profondeur et aller chercher des objets lestés au fond de l'eau. Nager 25m papillons.</p>	<p><u>Niveau 6 : Perfectionnement.</u> Nager 200m 4N et 400m crawl avec virages correctes</p>