

5 GROUPES OBJECTIFS



Groupe Canetons (initiation)

Objectifs :



1



S'accommoder à l'eau et être à l'aise dans le bassin



Entrer dans l'eau sans appréhension



Mettre la tête sous l'eau (souffler dans l'eau)



Flotter sur le dos avec aide



S'accommoder à l'eau et être à l'aise dans le bassin



Battre des jambes sur une petite distance avec aide

Groupe Pingouins (débutants)

Objectifs



Se déplacer avec une planche



Découvrir les mouvements de bras simples



Flotter sur le ventre sans aide



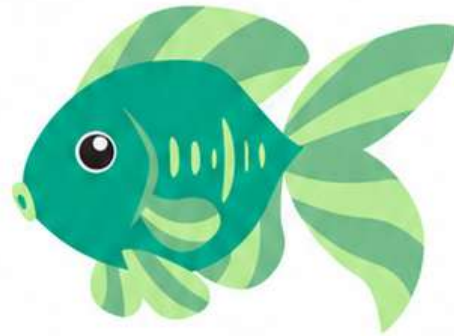
Parcourir quelques mètres en battant des jambes



Commencer à coordonner souffle et immersion

Groupe Poissons (intermédiaire)

Objectifs



3



Se déplacer en autonomie sur le ventre et sur le dos (10 à 15 mètres)



Coordonner les mouvements de bras et de jambes avec la respiration



Inspirer sur le côté en nageant



Réaliser la nage crawl avec respiration latérale sur quelques mètres



Réaliser le dos crawlé sur quelques mètres

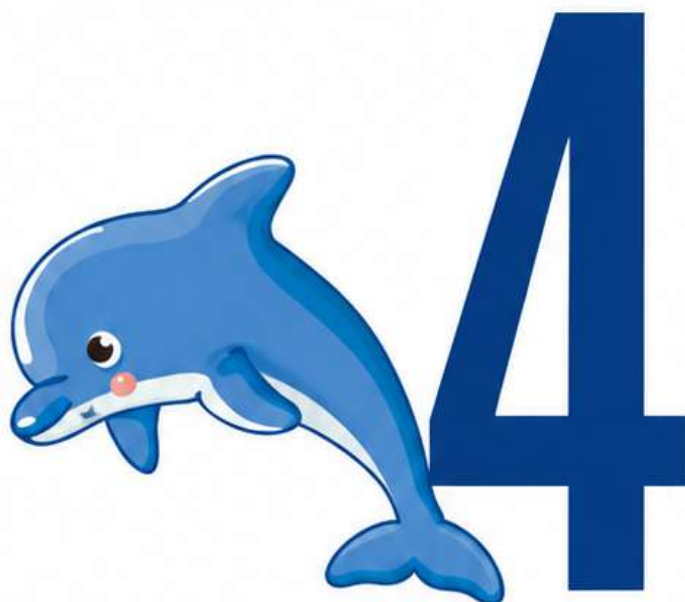


Effectuer un plongeon canard et se laisser glisser



Se retourner et revenir au bord en toute autonomie

Groupe Dauphins (apprentissage/ grand bassin) Objectifs



**Apprentissage des 3 nages
(Brasse/crawl/dos crawlé)**



Apprentissage du plongeon



Coordonner respiration et mouvements



**Nager 25 mètres sans interruption
dans au moins 2 nages**



**Maîtriser les virages simples
(culbute ou demi-tour)**



**Respecter les règles d'utilisation
du grand bassin**

Groupe Loutres (progression) Objectifs



**Perfectionner des 3 nages
(Brasse/crawl/dos crawlé)**



Améliorer l'endurance et le rythme de nage



S'initier aux virages simples



Initiation au Sauvetage



**Nager 50 mètres sans interruption
dans au moins 2 nages**



**Développer la technique et la puissance
des mouvements**