SNV VERSAILLES

FAMILIARISATION



S'ENGAGER DANS L'EAU EN TOUTE SECURITÉ

Je suis capable de...

M'engager dans le milieu aquatique

NIVEAU 1

>Rentrer dans l'eau en sécurité

>Me déplacer en tenant le mur

>Sortir de l'eau en sécurité

NIVEAU 2

>Mettre mon visage dans l'eau

>Me déplacer en tenant le mur le visage dans l'eau

Percevoir de nouvelles sensations

NIVEAU 1

>Faire la toupie avec mon corps

>Me déplacer avec une main sur le bord les épaules immergées

NIVEAU 2

>Rester à la verticale immobile en suspension en lâchant le bord

>Me déplacer sans tenir le bord sur 3m le visage dans l'eau

Découvrir la profondeur

NIVEAU 1

>Toucher le sol avec mes pieds

>Toucher plusieurs parties de mon corps sur le sol

NIVEAU 2

>Immerger mon corps entièrement sous l'eau 10 secondes

>Me déplacer sans tenir le bord sur 5m le visage dans l'eau

>S'engager dans le grand bain

L'EAU EST UN TRÈS BEL ESPACE DE JEU MAIS C'EST AUSSI UN MILIEU A RISQUE, LA VIGILANCE CONSTANTE DES PARENTS EST NÉCESSAIRE.
PRÉSERVONS NOS ENFANTS, SOYONS VIGILANTS !

SNVERSAILLES.COMITI-SPORT.FR

SNV VERSAILLES

AISANCE AQUATIQUE



SE LAISSER PORTER PAR L'EAU AVEC AISANCE

Je suis capable de...

Construire la flottaison

NIVEAU 1

>Toucher le sol avec ses pieds et se laisser remonter

>Flotter en prenant plusieurs formes différentes

NIVEAU 2

>Rester sur le ventre 10sec en suspension à la surface immobile

>Sauter en chandelle puis me laisser remonter à la surface immobile

M'engager plus loin dans l'eau

NIVEAU 1

> Se laisser chuter dans l'eau

>Faire une roulade sur un tapis et se laisser flotter allonger sur le ventre

>Accepter de m'allonger sur le dos

NIVEAU 2

>Glisser sur le ventre et le dos le corps aligné

>Entrer dans l'eau par la tête et me laisser glisser 5m

Accepter l'action de l'eau sur mon corps

NIVEAU 1

>Suspension sur le dos 15sec

>Chuter et m'allonger sur le dos

>Se déplacer 10m sur le ventre

NIVEAU 2

>Sauter et orienter mon corps sur le dos et le ventre aligné

>Se déplacer 10m sur le dos

L'EAU EST UN TRÈS BEL ESPACE DE JEU MAIS C'EST AUSSI UN MILIEU A RISQUE, LA VIGILANCE CONSTANTE DES PARENTS EST NÉCESSAIRE.
PRÉSERVONS NOS ENFANTS, SOYONS VIGILANTS !

SNVERSAILLES.COMITI-SPORT.FR

SNV VERSAILLES

DEVENIR NAGEUR



NAGER AVEC AISANCE ET EFFICACITÉ

Je suis capable de...

Consolider mon corps flottant

NIVEAU 1

> Saut chandelle avec remontée passive et changement d'orientation du corps

> Saut chandelle ½ vrille avec remontée passive et orientation du corps

NIVEAU 2

> Coulée passive ventrale et dorsale 5m

> Culbute et coulée passive ventrale et dorsale 5m

NIVEAU 3

> Virages 4 nages avec coulée active dans la nage

Projeter mon corps avec efficacité et le propulser vers l'avant

NIVEAU 1

> Dos à 2 bras projectile 25m (pas d'arrêt cuisses)

> Déplacement Crawl rattrapé tête fixe immergée 25m

NIVEAU 2

> Déplacement crawl avec intégration de la ventilation avec une culbute 50m

> Déplacement dos crawlé avec une culbute 50m

NIVEAU 3

> Ondulations 25m

> Jambes de brasse 25m

Les prérequis pour s'orienter vers la compétition

PRE-AVENIRS

> Crawl régulier 3 temps 100m

> Dos crawlé bras continus 100m

> Nager 2x50m avec départs et virages :

- 25 papillon/25dos
- 25 brasse/25 crawl

AVENIRS

> Crawl régulier 3 temps 200m

> Dos crawlé bras continus 200m

> 100 4N avec virages codifiés

L'EAU EST UN TRÈS BEL ESPACE DE JEU MAIS C'EST AUSSI UN MILIEU A RISQUE, LA VIGILANCE CONSTANTE DES PARENTS EST NÉCESSAIRE.
PRÉSERVONS NOS ENFANTS, SOYONS VIGILANTS !

SNVERSAILLES.COMITI-SPORT.FR