SNV VERSAILLES





LES PRÉ-REQUIS

Je suis capable de...

FAMILIARISATION 1 &2

FAM 1

> Me séparer de mes parents et venir seul sur le bord du bassin

FAM 2

> M'engager seul dans ce nouveau milieu aquatique en Petite Profondeur

AISANCE AQUATIQUE 1&2

AA 1

> M'engager dans ce nouveau milieu aquatique en Grande Profondeur

> Entrer/Sauter et sortir seul de l'eau en longeant le mur par ancrage avec la tête dans l'eau

AA 2

> Se déplacer avec ou sans ancrage en immersion complète (immersion tête) pendant 10sec

> Sauter (bouteille ou chandelle) pour toucher le fond du bassin (2m) avec mes pieds avec Remonter passive

> Rester en suspension verticale et ventrale pendant 10sec

DEVENIR NAGEUR 1,2 & 3

DN 1

> Chuter en avant et arrière

> Savoir rentrer par la tête et remonter avec talons en surface

> Se déplacer sur le ventre tête immergée sur 10m

> Glisser sur le ventre et sur dos talons en surface sur 5m

> Rester en suspension sur le dos avec le bassin en surface pendant 15sec

DN 2

> Réaliser une coulée ventrale (talons surface) et dorsale (chevilles surface) pendant 5m

> Savoir plonger et remonter à la surface loin (sans rien faire)

> Savoir faire une culbute et remonter à la surface loin (sans rien faire)

> Nager 25m Crawl (sans bouger la tête) respiration 3 temps

> Nager 25m dos à 2 bras avec un bon rythme (sans arrêt cuisse)

DN 3

> Déplacement 50m (25m ondulation + 25m dos

> Déplacement 50m (25m jambes de brasse sur le dos + 25m crawl

> Nager en crawl 50m 3 temps avec culbute et départ plongé

> Nager en dos 50m avec culbute et départ dos

SNVERSAILLES.COMITI-SPORT.FR