

ECOLE DE NATATION

Progression - buts à atteindre

- Immersion - ouverture des yeux sous l'eau
- Recherche d'objets en petite profondeur
- Travail respiratoire (être capable d'expirer sous l'eau)
- Equilibre ventral et dorsal
- Sauts avec ou sans aide en petite et en grande profondeur
- Glissée (flèche) ventrale et dorsale - coulée ventrale et dorsale
- 25 m battements ventral et dorsal

Niveau J+S

Ecole natation



Test intermédiaire (mi-janvier) :

Petit plongeur

Debout, s'immerger complètement, en retenant sa respiration pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.

Bain de bulles

Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.

Avion

En position ventrale, flotter pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.

Remorqueur

En position ventrale ou dorsale, glisser passivement sur 5m en se laissant tirer, bras tendus derrière la tête. En position ventrale, le visage est immergé.

Saut

Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion complète du corps.

Ecrevisse (TB 1)



Test fin de saison (mi-mai) :

Oeil de poisson

S'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.

Pompe à air

Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau.

L'exercice est à effectuer 4 fois sans interruption.

But: rythme de respiration régulier.

Nénuphar

Flotter pendant 5 secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.

Flèche ventrale

Glisser pendant 5 secondes au minimum en position ventrale en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol, bras tendus en avant.

Saut de grenouille

Sauter dans l'eau profonde les pieds en avant avec immersion complète du corps (la personne qui assiste est debout dans l'eau)

Hippocampe (TB 2)



ECOLE DE NATATION

Ecrevisse

Test base 1

Petit plongeur



Debout, s'immerger complètement, en retenant sa respiration pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.

Bain de bulles



Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.

Avion



En position ventrale, flotter pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.

Remorqueur



En position ventrale ou dorsale, glisser passivement sur 5m en se laissant tirer, bras tendus derrière la tête. En position ventrale, le visage est immergé.

Saut



Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion complète du corps.

ECOLE DE NATATION

Hippocampe

Test base 2

Oeil de poisson



S'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.

Pompe à air



Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer 4 fois sans interruption. But: rythme de respiration régulier.

Néuphar



Flotter pendant 5 secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.

Flèche ventrale



Glisser pendant 5 secondes au minimum en position ventrale en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol, bras tendus en avant.

Saut de grenouille



Sauter dans l'eau profonde les pieds en avant avec immersion complète du corps (la personne qui assiste est debout dans l'eau)