





## Cours collectifs de natation

### Nageur 6 ans – 12 ans

NIVEAU	PRÉALABLE	ENTRÉES ET SORTIES	HABILITÉS SUBAQUATIQUE ET NAGE / FORME PHYSIQUE	SÉCURITÉ
<p><b>NAGEUR 1</b></p>	Avoir 6 ans Junior 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants apprennent à s'habituer de rentrer et sortir de l'eau</li> <li>Vêtu d'un VFI, ils sautent dans l'eau profonde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ils apprennent à nager sur place</li> <li>S'immerger, retenir leur souffle, ouvrir leurs yeux sous l'eau pour s'adapter à leur environnement</li> <li>Flotter/glisser sur le ventre et sur le dos, 3 m chacun</li> <li>Effectuer des retournements latéraux du ventre au dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager avec un ami</li> <li>Porter un gilet de sauvetage</li> <li>Vérifier la glace</li> <li>Nager pour survivre</li> </ul>
<p><b>NAGEUR 2</b></p>	Nageur 1 ou avoir réussi junior 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants apprennent à sortir et rentrer dans l'eau à l'aide d'un VFI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprentissage du battement des jambes à la brasse</li> <li>Nager le crawl et le dos crawlé, 10 m chacun</li> <li>Battre des jambes sur le ventre et sur le dos pour faciliter l'apprentissage du crawl</li> <li>Entraînement par intervalles</li> </ul>	
<p><b>NAGEUR 3</b></p>	Nageur 2 ou avoir réussi junior 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un plongeon dans l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sur place</li> <li>Sauter dans le profond et nager sur place puis nager, 25 m</li> <li>Nager dans plusieurs directions pour approfondir le réflexe de se redirectionner</li> <li>Crawl et dos crawlé, 15 m chacun</li> <li>Entraînement par intervalle</li> </ul>	
<p><b>NAGEUR 4</b></p>	Nageur 3 ou avoir réussi junior 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants effectuent un plongeon en eau profonde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants effectuent des nages sur le ventre et sur le dos, ils approfondissent leur apprentissage de la brasse et font des entraînements par intervalle</li> <li>Sprint au crawl, 25 m</li> </ul>	



<p><b>NAGEUR 5</b></p> 	<p>Nageur 4 ou avoir réussi junior 5 et 6</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer des plongeurs divers pour perfectionner les sauts d'arrêts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ils effectuent de la nage sur place, ils apprennent à perfectionner leurs habiletés d'auto-sauvetage</li><li>• Entraînement par intervalle, sprint, entraînement de 300m</li><li>• Perfectionnement de la brasse (25 m) et du crawl (dos et ventre, 50 m chacun)</li></ul>	
<p><b>NAGEUR 6</b></p> 	<p>Nageur 5 ou avoir réussi junior 7 et 8</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer des sauts d'arrêts/sauts compact en eau profonde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les enfants effectuent de la nage sur place</li><li>• Nage sous l'eau, 10 m</li><li>• Coup de pied ciseaux, 15 m</li><li>• Entraînements par intervalle, sprint, entraînement</li></ul>	