



Level 1/7

Groupe Rose

Durée : 30 minutes – 2 à 4 semestres

Âge : 4-6 ans

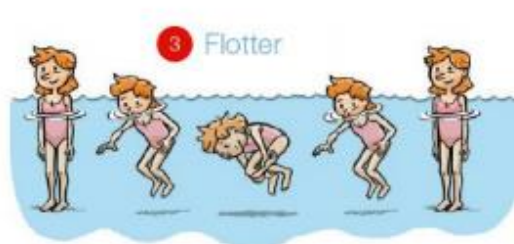
Nombre de leçons par semaine : 1

Objectif : Se familiariser avec l'eau.

Condition d'entrée : Être capable de faire une séance de 30 min sans ses parents.

Durant le semestre plusieurs situations sont proposées pour acquérir les compétences suivantes :

- 1- Mettre la tête sous l'eau, faire des bulles, tête immergée, yeux ouverts, sans s'essuyer le visage à la sortie.
- 2- Sauter du bord où l'enfant à pied.
- 3- Flotter 5 s dans n'importe quelle position (ventrale, dorsale, en boule...) et se remettre debout sans aide.
- 4- Ramasser des objets sous l'eau, avec la main, en petite profondeur.
- 5- Equilibre dorsal, ventral, battement ventral et dorsal, déplacement sur au moins 5m.
- 6- En grande profondeur, sauter dans l'eau, rester statique 5s puis revenir seul au bord.





Level 2/7

Groupe Vert

Durée : 30 minutes – 2 à 4 semestres

Âge : 5-7 ans

Nombre de leçons par semaine : 1

Objectif : Être autonome en grande profondeur.

Condition d'entrée : En grande profondeur, sauter dans l'eau, rester statique 5s puis revenir seul au bord.

Durant le semestre plusieurs situations sont proposées pour acquérir les compétences suivantes :

- 1- Une longueur en battement ventral avec matériel, la respiration doit être correcte.
- 2- Une longueur battement dorsale.
- 3- Où l'enfant n'a pas pied en position verticale, faire l'ascenseur dix fois, sans toucher le sol (10 respirations correctes).
- 4- Faire une coulée ventrale et une dorsale, avec des battements en position flèche (distance 3m).
- 5- Faire une largeur en dos nage complète, la tête est fixe, les bras sont tendus et alternés, il n'y a pas de temps d'arrêt.
- 6- Faire une largeur en battement ventral (position flèche) avec au moins deux respirations (expiration visible dans l'eau), l'enfant peut faire un mouvement avec les bras pour inspirer.

A la fin de ce level les enfants doivent être autonomes en grande profondeur



Level 3/7

Groupe Blanc

Durée : 45 minutes – 2 à 4 semestres

Age : 6-8 ans

Nombre de leçons par semaine : 1

Objectif : Se Perfectionner dans l'apprentissage des nages.

Condition d'entrée : Être capable de sauter du bord, faire une largeur ventrale avec une respiration correcte et revenir en dos nage complète.

Durant le semestre plusieurs situations sont proposées pour acquérir les compétences suivantes :

- 1- Faire un départ en dos avec coulée de trois mètres en ondulation finir la longueur en dos nage complète.
- 2- Faire une glissée de minimum un mètre, nager cinq à huit mètres en crawl nage complète, sans respirer, tête fixe, avec des battements, alternance des bras.
- 3- Faire un départ plongé (possible accroupi, assis). L'entrée dans l'eau doit se faire par les mains.
- 4- Faire un départ plongé, nager une longueur en bras de brasse avec des battements. Il doit y avoir un temps d'arrêt visible de deux à trois secondes. Une respiration doit être réalisée à chaque mouvement de bras.
- 5- La respiration costale est maîtrisée avec et sans matériel.
- 6- Faire un ciseau de brasse correct, soit sur le dos, soit sur le ventre avec matériel.



Level 4/7

Groupe Rouge

Durée : 40-45 minutes – 2 à 4 semestre

Age : 7-9 ans

Nombre de leçons par semaine : 2

Objectif : Aller vers les quatre nages.

Condition d'entrée : Faire un départ plongé, une longueur en bras de brasse avec des battements, rester statique cinq secondes en ciseau de brasse et faire une longueur en dos nage complète.

Durant le semestre plusieurs situations sont proposées pour acquérir les compétences suivantes :

- 1- Faire un départ plongé suivi d'une coulée de cinq mètres puis terminer la longueur en ondulation.
- 2- Faire un départ plongé suivi d'une coulée de cinq mètres puis terminer la longueur en crawl nage complète, respiration tous les trois temps.
- 3- Faire un départ plongé suivi d'une coulée de brasse correcte, terminer la longueur en brasse nage complète.
- 4- Réaliser des virages corrects, en dos, brasse et crawl.
- 5- Réaliser quatre longueurs : une en ondulation, une en dos nage complète, une en brasse nage complète et une en crawl nage complète. (Possible de prendre un peu de repos entre chaque distance).



Level 5/7

Groupe Bronze

Durée : 45 minutes / 1h00 – 2 à 4 semestres

Age : 9 ans et +

Nombre de leçons par semaine : 3

Objectif : Perfectionner les 4 nages, être capable d'enchaîner plusieurs longueurs sans s'arrêter.

Condition d'entrée : En grande profondeur, être capable de plonger, rester en position statique pendant dix secondes, nager cinquante mètres (25 mètres en position ventrale puis 25 m en position dorsale) sans interruption.

Durant le semestre plusieurs situations sont proposées pour acquérir les compétences suivantes :

- 1- Plonger, faire une coulée d'au moins huit mètres, enchaîner un cinquante mètres en crawl nage complète avec une respiration tous les trois temps. Après trente secondes de repos faire un cinquante dos nage complète départ plonger au plot avec une coulée de cinq mètres minimums, trente secondes de repos réaliser un cinquante mètres brasse avec une coulée (traction sous l'eau visible) minimum de cinq mètres. Les virages sont corrects dans les trois nages.
- 2- Nager une longueur en dauphin alternance sur un bras. L'autre bras reste statique sur la cuisse ou allongé devant. L'inspiration se fait en regardant devant. Il y a deux battements ondulations visibles pour chaque mouvement de bras. Le mouvement ondulatoire du corps est visible.



Level 6/7

Groupe Argent

Durée : 45 minutes / 1h00 – 2 à 4 semestres

Age : 10 ans et +

Nombre de leçons par semaine : 3

Objectif : Être capable de réaliser un 100m 4 nages dans les règles de la Fina en compétition interne.

Condition d'entrée : Pas de nouveau, passage en interne.

Durant le semestre plusieurs situations sont proposées pour acquérir les compétences suivantes :

- 1- Effectuer un 100 4 nages dans le respect des règles FINA. Participer à une compétition interne.
- 2- Nager dix minutes en nage complète au choix, sans s'arrêter.



Level 7/7

Groupe Or

Durée : 45 minutes / 1h00 - 2 à 4 semestres

Âge : 11 ans et +

Nombre de leçons par semaine : 3

Objectifs : Etre capable de suivre un entrainement qui améliore :la technique, l'endurance et la vitesse.

Participer à une compétition officielle.

Condition d'entrée : Pas de nouveau, passage en interne.

Durant le semestre plusieurs situations sont proposées pour acquérir les compétences suivantes :

- 1- Effectuer un 100 4 nages règle FNA en moins de 2' pour les filles et les garçons.
- 2- Effectuer un 400 nage libre en moins de 8' avec un écart inférieur à 15 secondes entre le meilleur et le moins bon 100m.