



Objectifs des niveaux de l'école de nage



Niveau 0

de 2,5 ans à 3,5 ans

Alevin

- Propulsion dorsale et ventrale avec 1 boudin
- Propulsion dorsale avec boudin
- Sauter dans l'eau avec le moniteur dans le petit et dans le grand bassin
- Mettre la tête sous l'eau

Niveau 1

de 3 ans à 5 ans

Caneton/Pingouin

- Ouvrir les yeux dans l'eau
- Souffler dans l'eau
- Flottaison dorsale et ventrale sans matériel
- Battements jambes dorsales sans matériel
- Battements jambes ventrales avec 1 planche
- Flèche ventrale en surface
- Flèche ventrale au départ du bord
- Saut du tremplin + revenir au bord sans aide

Niveau 2

de 4 ans à 7 ans

Dauphin

- 25 m dos
- 25 m crawl
- Culbutes avant et arrière
- Flèches sous-marine
- Départ dos
- Ondulations dans la flèche
- Plongeon depuis le bord du bassin

Niveau 3

de 5 ans à 8 ans

50 m

- 50 m dos
- 50 m crawl
- 25 m brasse
- Virage dos
- Virage crawl
- Départ plongé

Niveau 4

de 6 ans à 10 ans

100 m/3x50 m

- 200 m crawl en 6 minutes
- 50 m dos
- 50 m brasse
- 12,5 m papillon
- Tous les virages avec flèches et reprises de nage

Niveau 5

7 ans et +

Tous

- Perfectionnement des 4 nages
- Développement de la vitesse et de l'endurance