

| PRE REQUIS  | OBJECTIFS                              |  |                                |
|---|--|--|--------------------------------|
| AUCUN   | 1 Cours de 30 mn                       | <b>Jardin Aquatique</b>  | 2 ANS<br>3 ANS<br>Ma<br>ter    |
| PRE REQUIS  | 1 Cours de 30 mn                       | Découverte du milieu avec un parent<br>Travail des immersions, des entrées dans l'eau, déplacements informels  | 4 ANS<br>ne<br>lle             |
| AUCUN<br>PRE REQUIS                               | 1 Cours de 45 mn                       | <b>ECOLE 1</b><br>Découverte du milieu (immersions, entrées dans l'eau, équilibre)   | 5 ANS<br>6 ANS<br>G.S M.<br>CP |
| Corps flottant<br>Vers le corps<br>projectile     | 1 Cours de 45 mn                       | Accession à l'autonomie (immersion, équilibre, déplacements informels)<br>Préparation au « sauv'nage » (nages hybrides, respiration aquatique)   | 7 ANS<br>/<br>CE1              |
| Corps<br>projectile<br>vers<br>le propulseur      | 2 Cours : 1 X 45 mn, 1 X 1 H           | <b>E.N.F. 1</b><br>Confirmation de l'autonomie, obtention du « sauv'nage »<br>Transversalité avec le plongeon, natation synchronisée, déplacements polo<br>Passage des nages hybrides aux nages codifiées, travail des coulées<br>(mise en place des appuis talons, travail de la latéralisation de la respiration, efficacité des appuis) | 8 ANS<br>CE 2                  |
| SAUV'NAGE<br>Pass'Sport<br>De l'eau               | 2 Cours : 1 X 45 mn, 1 X 1 H           | <b>E.N.F. 2</b><br>Préparation et obtention des PASS'SPORT de L'EAU<br>(travail du plongeon, de la natation synchronisée, de la nage avec palmes et du water polo)<br>Consolidation des nages codifiées<br>Préparation au PASS'COMPETITION natation course   | 9 ANS<br>CM 1                  |
| Pass'Sport<br>De l'eau                            | 3 séances par semaine + travail à sec. | <b>POUSSINS 1</b><br>Préparation et obtention du « PASS'Compétition »<br>Programme de compétition départemental  | 10 ANS<br>CM 2                 |
| Pass'Compétition<br>300 NL technique<br>constante | 4 séances par semaine + travail à sec. | <b>POUSSINS 2</b><br>Programme de compétition départemental  | 11 ANS<br>12 ANS<br>6°<br>5°   |
|   | 4 séances par semaine + travail à sec. | <b>BENJAMINS 1</b><br><br><b>BENJAMINS 2</b><br>Finalité : programme Régional  | 13 ANS<br>4°                   |

