

PROGRAMME APPRENTI-NAGE

INITIATION

EXPLORATEUR

Prérequis - minimum 3ans,

- 30 minutes
- 8 par classe
- Avec parents dans l'eau

ÉCLAIREUR

Prérequis

- Déplacement 10m avec aide et 5m sans aide sur le ventre
- Déplacement 5m avec ou sans aide sur le dos
- flotter 5 seconds sur le ventre (tête dans l'eau) et sur le dos sans aide

- 30 minutes
- 4 par classe

AVENTURIER

Prérequis

- 15m sur le ventre – bras sorties et tête dans l'eau
- 15m sur le dos avec mouvement des bras
- Battement des jambes 15m avec planche

- 30 minutes
- 4 par classe

BRONZE

- 25m continu sur le ventre – respiration sur le côté, bras en continu
- 25m sur le dos, bras en alternance
- Battement des jambes 15m avec planche

- 40 minutes
- 5 par classes

ARGENT

- 50m en continu sur le ventre, respiration sur le côté.
- 50m sur le dos, bras en alternance
- 25m battement des jambes avec planche en continu

- 40 minutes
- 5 par classes

OR

- 100m nage d'endurance
- 50m crawl avec respiration sur le côté, bras en continu
- 50m dos avec les bras en alternance
- 25m battement des jambes sur le dos, 50m battements des jambes avec planche

- 55 minutes
- 6 par classes

SPORTIF