

PROGRAMME APPRENTI-NAGE

INITIATION

EXPLORATEUR

Prérequis - minimum 3 ans

- 30 minutes
- 6 par cours
- Parents dans l'eau

ÉCLAIREUR

Prérequis

- Déplacement 10m avec aide et 7m sans aide sur le ventre et sur le dos
- Déplacement 5m avec ou sans aide sur le dos
- Flotter 10 secondes sur le ventre (*tête dans l'eau*) et sur le dos sans aide

- 30 minutes
- 4 par cours

AVENTURIER

Prérequis

- 10m sur le ventre avec mouvement des bras et des jambes, la tête dans l'eau (*respiration latérale*)
- 10m sur le dos avec mouvement des bras et des jambes
- Battement des jambes 12m sur le ventre et 10m sur le dos avec planche

- 30 minutes
- 4 par cours

BRONZE

Prérequis

- 15m en style crawl
- 10m en style dos
- Battement des jambes sur 20m en style alterné sur le ventre, le dos et le côté

- 40 minutes
- 5 par cours

ARGENT

Prérequis

- 25m en style crawl et en style dos
- Battement des jambes avec planche (*crawl 50m, dos 25m, papillon 15m et brasse 15m*)
- Plongeon en position debout
- Virages culbute et ouvert

- 40 minutes
- 5 par cours

OR

Prérequis

- 75m crawl avec les virages culbutes
- 50m dos avec les virages culbutes
- Battement des jambes avec planche (*crawl 100m, dos 75m, papillon et brasse 50m*)
- Enchaînement virage-coulée-reprise de nage
- Enchaînement Départ-coulée-reprise de nage

- 55 minutes
- 6 par cours

SPORTIF