

# PROGRAMME APPRENTI-NAGE

## INITIATION

### EXPLORATEUR

Prérequis - minimum 3ans,

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

### ÉCLAIREUR

Prérequis

- déplacement 10metres avec aide et 5m sans aide sur le ventre
- déplacement 5m avec ou sans aide sur le dos
- float 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

## SPORTIF

### BRONZE

- 25m sans arrêter sur le ventre – respiration à côté, bras continuous
- 25m sur le dos , bras en alternance
- Battement des jambes 15m avec planche
- 10 ans ou moins

- 40 minutes  
- 5 par classes

### ARGENT

- 50m continuous sur le ventre, respiration à côté
- 50m sur le dos, bras en alternance
- 25m battement des jambes avec planche – continuous
- 11 ans ou moins

- 40 minutes  
- 5 par classes

### OR

- 100m continuous
- 50m crawl avec respiration à côté, bras continuous
- 50m dos avec les bras en alternance
- 25m battement des jambes sur le dos, 50m battements des jambes avec planche
- 12 ans ou moins

- 55 minutes  
- 6 par classes