

| N1 = JARDIN AQUATIQUE DU CNG | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Eléments Techniques | Test de fin |
| Entrée dans l'eau | Aller chercher un objet au fond de l'eau au GB sans matériel (travail plongeon canard) | Sauter du bord |
| Flottaison | | flottaison dorsal |
| Déplacement | | Déplacement libre sur 10 m 1 arrêt autorisé |
| Immersion | | explorer la profondeur PB et GB avec aide |
| Axe supplémentaire de travail | | travail avec et sans lunettes |
| N2 = nager en Confiance | | |
| | Eléments Techniques à travailler en + | Test de fin = Aisance aquatique (texte officiel) |
| Entrée dans l'eau | Allumette aligné et tonique avec remontée passive | 1 effectuer un saut dans l'eau ; |
| Flottaison | Critères de flottaison de l'aisance aquatique | 2 réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ; |
| Déplacement | Déplacement de 20 m tête immergé avec respiration adapté (souffler dans l'eau + inspirer à l'extérieur) | 3 réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ; |
| Immersion | explorer la profondeur au GB avec ou sans aide | 4 nager sur le ventre pendant vingt mètres |
| Axe supplémentaire de travail | Le déplacement ventral et dorsal doit être travail en corps projectile. Dans un souci de consolider l'aspect sécuritaire, le travail doit général doit être réalisé avec et sans lunettes | 5 franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. |
| N3 = le Nageur | | |
| | Eléments Techniques à travailler en + | Tests de fin |
| Entrée dans l'eau | Plongeon à genou ou debout accepter de rentrer dans l'eau par la tête | Déplacement en nage codifiée CR ET DOS pour pouvoir accéder au N4 course et en pré-section |
| Flottaison | travail de rétropédalage | |
| Déplacement | travail du CR, du DOS et de la godille | |
| Immersion | | |
| Axe supplémentaire de travail | Travailler la godilles et le rétropédalage | |
| savoir nager : https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo9/MENE2129643N.htm | | |
| N4 = perfectionnement des disciplines du CNG | | |
| Natation course | | Natation artistique |
| | Eléments Techniques à travailler en + | Initiation 1x/mois |
| Entrée dans l'eau | Plongeon du plot avec impulsion | |
| Déplacement | Apprentissage de la brasse et du papillon, perfectionnement du CR et du DOS | |
| Immersion | Parcours en profondeur | |
| Projet étendu aux groupes loisirs collège et lycée Natation course | | |
| Perf 1 | Il n'a pas le savoir nager mais se déplace | Niveau équivalent au niveau 3 école de natation |
| Perf 2 | Il a le savoir nager et 1 nage codifié | Niveau équivalent au niveau 4 école de natation |
| Perf 3/4 | Il sait nager 2 nages codifiés | Travail sur le perfectionnement des 4 nages et découverte des activités aquatiques (ex : sauvetage, prépa BNSSA) |