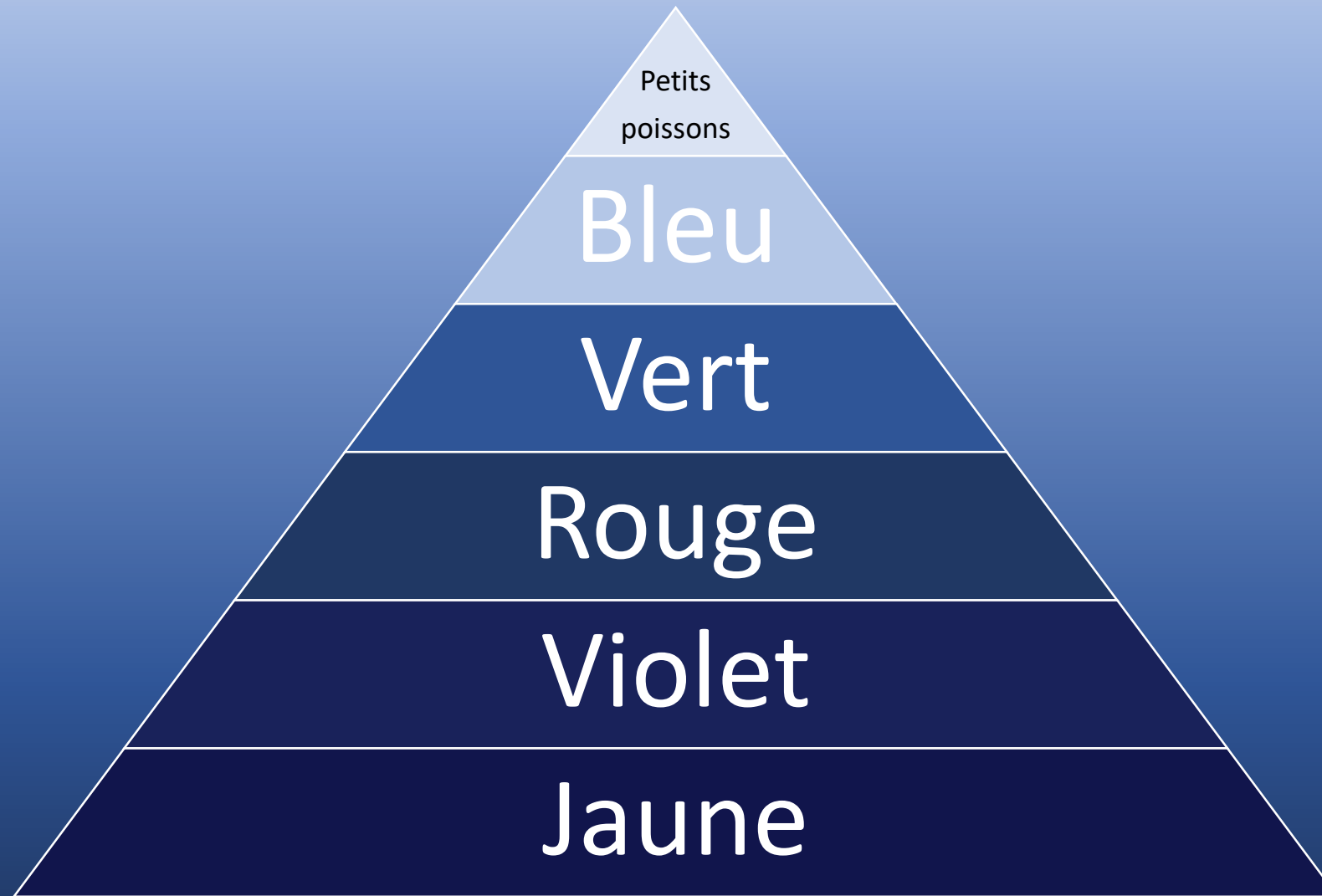


Trame pédagogique ECOLE DE NATATION



Ecole de natation



Petits poissons

Niveau 1

- Je marche dans l'eau
- Je passe sous une ligne d'eau
- Je m'allonge avec du matériel sur le ventre et sur le dos

Petit bain

Niveau 2

- je flotte sur le ventre pendant 5 secondes et sur le dos pendant 3 secondes sans matériel

Petit bain

Grand bain

- je saute
- je nage dans le grand bain (12.5 mètres) avec du matériel sur le ventre ou sur le dos

Niveau 3

- je saute
- je reste debout pendant 5 secondes
- je nage 12.5 mètres sans matériel (dorsal ou ventral)

Grand bain

Bleu

Niveau 1

- je saute
- je passe sous une ligne d'eau
- je flotte sur le dos avec matériel
- je me déplace avec du matériel

Petit bain

Niveau 2

Petit bain

- je saute
- je vais chercher un anneau
- je flotte pendant 5 secondes sur le ventre puis sur le dos
- je nage 12.5 mètres sur le dos sans matériel

Niveau 3

- je nage 25 mètres sur le dos sans matériel dans le grand bain

Grand
bain

Vert

Niveau 1

- je nage 12,5 mètres sur le dos sans matériel

Petit bain

Niveau 2

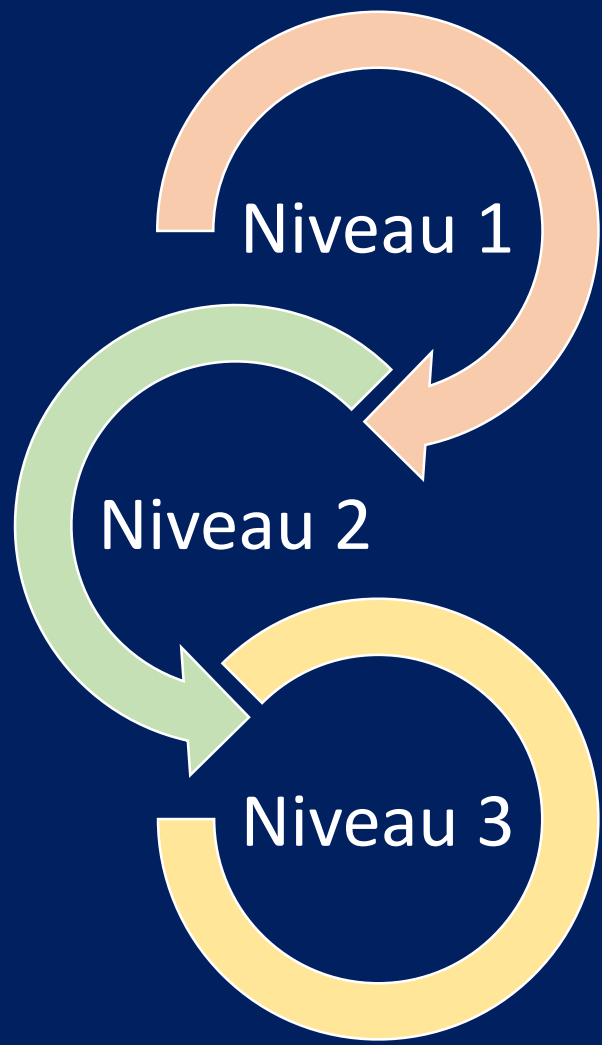
Grand bain

- je nage 25 mètres sans matériel (12,5 mètres ventral /12,5 mètres dorsal)

Niveau 3

- je nage 50 mètres sans matériel

Grand bain



Rouge

Niveau 1

- Je nage 25 mètres sur le dos dans le grand bain

Niveau 2

- Je nage 50 mètres sans matériel (25 mètres ventral / 25 mètres dorsal)

Niveau 3

- Je nage 25 mètres brasse (pieds placés + glisse 3 secondes) et 25 mètres dos crawlé (jambes en surface + bras tendu moulin)

Violet

Niveau 1

- Sauv' Nage

Niveau 2

- Je nage 25 mètres brasse (pieds placés + glisse 3 secondes) et 25 mètres dos crawlé (jambes en surface + bras tendu moulin)

Niveau 3

- 100 mètres =
 - 50 brasse
 - 25 dos
 - 25 bras de brasse avec jambes de crawl

Jaune



Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

- 100 mètres =
 - 50 brasse
 - 25 dos
 - 25 bras de brasse avec jambes de crawl

- 150 mètres =
 - 50 brasse
 - 50 dos crawlé
 - 25 ondulations dauphins
 - 25 jambes de crawl respiration latéral avec matériel

- 200 mètres =
 - 50 ondulations dauphins
 - 50 dos crawlé
 - 50 brasse
 - 50 crawl