



ETOILE DE MER



Années d'ages

à partir de 6 ans

Conditions d'accès:

Enfants étant passés par les groupes "Grenouilles" ou "hippocampes" ou ayant un niveau d'autonomie suffisant (25 mètre ventral et/ou dorsal)

2 X 55 minutes par semaine

Objectifs globaux

Consolidation du corps flottant. Apprentissage du corps projectile. L'apprentissage va être axé sur l'alignement du corps (tête + tronc + jambes) sous forme de jeux ou par l'intermédiaire de parcours avec des déplacements. La recherche de l'horizontalité est prioritaire allié à la construction d'une propulsion efficace par les jambes dans un premier temps puis par les bras. Début de l'apprentissage des nages codifiées (dos et crawl).

Déplacement

Acquisitions (être capable de...)

Critères de réussites

Objectifs: apprentissage de l'horizontalité et construction d'une propulsion efficace

Déplacement aligné avec matériel (planche ou flotteur)

-ventral
- Dorsal

-Tête immergée, alignement des segments, propulsion par les jambes

Déplacement ventral et dorsal en autonomie

-L'arrière de la tête est dans l'eau, alignement des segments propulsion par les jambes
-Construction de la motricité des bras avec synchronisation de la respiration.
Apprentissage de l'efficacité et amplitude motrice

Immersion / respiration

Objectifs : Accepter l'immersion du corps et de la tête, maîtriser la respiration, apprentissage de l'apnée

Immersion de la tête, souffler sous l'eau

Etre capable d'enchaîner plusieurs immersions de la tête avec une expiration à chaque fois sans paniquer.

Ramasser un objet en moyenne et/ou grande profondeur

Ramasser l'objet tête immergée et avec la main

Passer sous plusieurs obstacles pendant un parcours

Echainer le Passage sous les obstacles sans paniquer avec immersion complète de la tête

Descendre le long d'une perche verticale, remontée passive

Descendre le long de la perche et toucher le fond avec le pied, se laisser remonter à la surface sans aucun mouvement

Equilibre

Objectifs: être capable de tenir un équilibre corps aligné

Faire une rotation dans l'eau

Rotation complète, corps groupé.

Equilibre ventral

Tenir la position pendant 5 sec tête immergée corps aligné sans mouvement

Equilibre dorsal

Tenir la position pendant 5 sec corps aligné sans mouvement

Equilibre vertical

Tenir la position pendant 5 sec tête hors de l'eau grace aux mouvements des bras et des jambes

Faire une coulée ventrale

pousser au mur faire une coulée ventrale corps alignée sans mouvement

Entrées dans l'eau

Objectifs : diversifier les entrées dans l'eau, par les pieds, par la tête ou par une rotation, apprendre à donner une impulsion

Chandelle Avant

Entrée dans l'eau par les pieds corps aligné, existence d'une impulsion verticale avec coordination des bras

Rotation avec entrée dans l'eau

Entrée dans l'eau par une rotation, corps groupé,

Plongeon

Entrée dans l'eau par les mains, corps aligné, existence d'une impulsion

Tests

Dauphin Gris / Dauphin Jaune

ENF: Sauv'nage