Avenir 1 (2015 – 2014)

2 séances d'1h par semaine

Conditions d'accès

Pour intégrer le groupe avenir 1, le nageur devra effectuer un test réalisé par le centre aquatique :

- Flottaisons Ventrale et Dorsale acquises.
- Déplacement ventral sur 25m tête immergée.
- Déplacement dorsal sur 25m.
- Saut gainé acquis.

Description & Objectifs du groupe

L'objectif est d'amener le nageur à apprendre par lui-même en lui proposant de multiples situations d'apprentissage favorisant la découverte, la confiance en soi, le plaisir de nager et l'autonomie de nage.

Le travail sera axé sur la découverte de leur corps dans le milieu aquatique et l'amélioration de leur capacité de locomotion générale pour une meilleur aisance de déplacement, dans un environnement ludique :

- Savoir s'équilibrer (flotter, passer à travers l'eau).
- Savoir respirer (rester aligner et ne pas observer d'arrêt des mouvements).
- Savoir se repérer (s'orienter dans le bassin, connaître les repères visuels, apprécier les distances).
- Savoir se mouvoir (coordination et orientation des membres, enchainement des mouvements).

Au terme de sa formation dans le groupe avenir 1, nous aspirons à ce que le nageur soit capable de se mouvoir en se rapprochant au plus près des nages codifiées par la Fédération Française de Natation en cultivant le plaisir de travailler et de découvrir.

Les sollicitations vont amener les apprenants à nager mieux, plus longtemps et plus vite tout en se challengeant pour réussir des défis d'ordre locomoteur dans le milieu aquatique.

Critères de passage dans le groupe Avenir 2

- Leur diplôme du Sauv'Nage.
- Réaliser un 100m crawl.
- Réaliser un 50m dos crawlé.
- Réaliser un 100m 4 nages en jambes.
- Réaliser un 25m brasse avec le rythme respiratoire acquis.