



Les différents groupes de notre école

Notre école de natation consiste en différents groupes. Chaque groupe est adapté à l'âge et aux capacités des enfants.

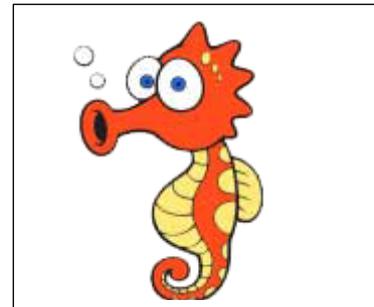
❖ Le groupe Hippocampe

Accoutumance en petite piscine.

Minimum trois ans. Apprendre à être à l'aise dans l'eau et jouer dans la petite piscine.

1ers objectifs (janvier) :

- Marcher et courir dans l'eau
- Mettre la tête dans l'eau
- Souffler dans l'eau
- Se coucher sur le dos avec de l'aide
- S'asseoir au fond de l'eau



2èmes objectifs (juin) :

- Faire l'étoile sur le dos avec de l'aide
- Chercher un objet dans le fond de l'eau sans lunettes
- Se déplacer sur le dos avec de l'aide (planche, frite)
- Se déplacer sur le ventre avec de l'aide (frite)
- Sauter dans l'eau sans aide
- Se redresser seul dans l'eau, retrouver son équilibre

❖ Le groupe Caneton

Début grande piscine. Se débrouiller seul, être à l'aise sans lunettes

1ers objectifs (janvier) : en petite piscine

- Faire l'étoile sur le dos et le ventre sans aide
- Initiation au plongeon
- Flèche dorsale sans aide
- Flèche ventrale avec quelques battements
- Déplacement sur le dos sans aide
- Passer dans un cerceau immergé



2èmes objectifs (juin) : en grande piscine



Les différents groupes de notre école

- Déplacement sur le dos sans matériel sur 15 mètres
- Déplacement sur le ventre sans matériel sur 5 / 6 mètres
- Initiation des bras en dos
- Initiation plongeon en grande profondeur avec aide
- Etoile en grande profondeur
- Passer dans un cerceau immergé à 1m20

❖ Le groupe Pingouin

Grande piscine. Début apprentissage de nage : dos et début crawl

1ers objectifs (janvier) :

- 25 mètres dos
- Battements sur le ventre avec planche
- Initiation plongeon sans aide du bord
- Saut gainé du plot (faire le « I »)
- Flèche ventrale



2èmes objectifs (juin) :

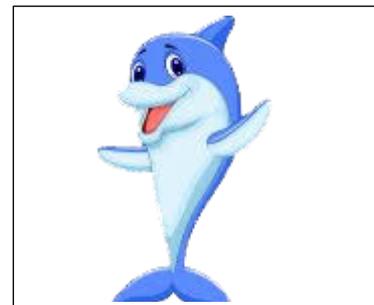
- 50 mètres dos
- Initiation crawl (maximum sur 25 mètres)
- Jambes brasse
- Départ dos
- Initiation cumulets

❖ Le groupe Dauphin

Perfectionnement dos et apprentissage brasse et crawl

1ers objectifs (janvier) :

- Préparer au 100 mètres dos
- 25 mètres crawl correct
- 25 mètres brasse correct
- Plongeon
- Petit chinois 30 secondes
- Initiation ondulations (+ palmes)
- Début apprentissage du chrono mural





Les différents groupes de notre école

2èmes objectifs (juin) :

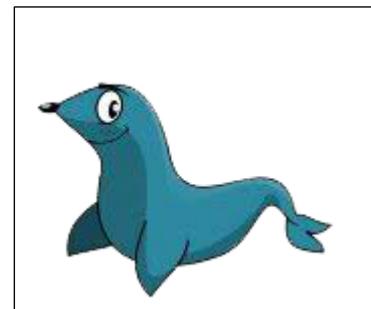
- 100 mètres dos (brevet)
 - 1 minute petit chinois
 - Plonger et faire 100 mètres dos
 - Nager 25 mètres habillé
- 50 mètres crawl
- 50 mètres brasse
- Reprise de nage + coulées

❖ Le groupe Otarie

Perfectionnement dans les 3 nages. Apprentissage papillon

1ers objectifs (janvier) :

- Initiations au papillon
 - Ondulations
 - Début des bras



2èmes objectifs (juin) :

- 200 mètres dos
- 100 mètres brasse
- 100 mètres crawl
- 25 mètres papillon (technique 2-2-1)
- Brevet 150 mètres 3 nages
 - Départ plongé
 - 50 m brasse – 50 dos – 50 m crawl
- Plongeurs et départ dos + reprise de nage ou coulée
- Virages spécifiques



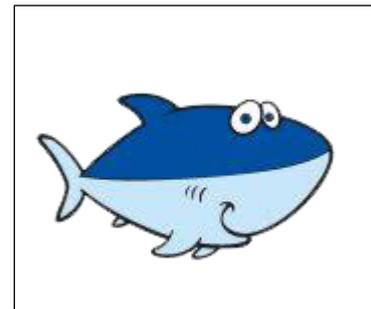
Les différents groupes de notre école

❖ Le groupe Requin

Perfectionnement dans les 4 nages.

Objectifs (juin) :

- 200 mètres brasse avec virages corrects et reprise de nage
- 200 mètres crawl avec virage et coulée
- 100 mètres 4 nages (papillon en technique)
- 50 mètres papillon (technique (2-2-1))
- Perfectionnement technique dans les 4 nages
- Plongeurs



❖ Les groupes C1 à C4

Perfectionnement de la natation.

Groupe de natation sportive. Ils s'adressent aux enfants, adolescents et adultes à partir de 11 ans. Les cours sont organisés pour permettre à chacun de progresser à son rythme et atteindre ses objectifs en termes d'amélioration technique, de plaisir et/ou de performance.

- Groupe C1 : jeunes de 11 à 13 ans
- Groupe C2 : jeunes de 13 à 15 ans
- Groupe C3 : jeunes de 15 à 17 ans
- Groupe C4 : adultes à partir de 17 ans