

# GUIDE DES NIVEAUX

## Leçons de natation

### Débutant...

#### Niveau requis

Je me situe en niveau débutant, si je n'ai pas peur de l'eau, si je suis capable de rentrer dans l'eau tout seul, de me déplacer en me tenant et si je sais mettre la tête sous l'eau.

#### Programme d'enseignement

Une entrée dans l'eau sautée, suivi d'une étoile de mer sur le ventre, puis une évolution sur 25 mètres avec reprise de respiration et passage enchaîné sous un obstacle.

L'immersion se fera à l'aide de la perche jusqu'à 1,90m.

*Dès 6 ans*

### Intermédiaire 1

#### Niveau requis

Je me situe en niveau inter 1 si je suis capable de sauter dans l'eau, de tenir en étoile de mer sur le ventre, de me déplacer sur une longueur. Je peux descendre en profondeur à l'aide d'une perche.

#### Programme d'enseignement

Une entrée dans l'eau sautée « allumette », remontée passive, suivi d'une étoile de mer sur le ventre et sur le dos.

Evolution sur 25 mètre : 12,5 mètres sur le ventre et 12,5 mètre sur le dos sans reprise d'appuis [avec reprise de respiration]. L'immersion se fera à l'aide de la perche jusqu'à 1,90m avec recherche d'objet.

[6/9 ans à titre indicatif]

# Intermédiaire 2

## Niveau requis

Je me situe en niveau inter 2 lorsque je suis capable de sauter en allumette et de me laisser flotter en étoile de mer sur le ventre et sur le dos.

Faire une longueur, la moitié sur le ventre et la moitié sur le dos sans me tenir au bord. Je suis capable de descendre au fond de l'eau à l'aide d'une perche et de remonter des objets.

## Programme d'enseignement

Les premières bases du plongeon sans impulsion.

Une longueur en base de crawl (battements + mouvements des bras), enchaîné avec une longueur en base de dos (battement, allongement, mouvement des bras), suivi d'une immersion avec recherche d'objet sans appui.

[7/11 ans à titre indicatif]

# Perfectionnement 1

## Niveau requis

Je me situe en niveau perf 1 si je suis capable de faire deux longueurs enchaînées : l'une en base de crawl (battements + mouvement de bras), l'autre en base de dos (battement, allongement, mouvement des bras). J'ai acquis les premières bases du plongeon (rentrer dans l'eau la tête la première) et je suis capable de remonter des objets du fond sans aide matérielle.

## Programme d'enseignement

Maitrise du plongeon

Coulée ventrale pour 25 mètres Crawl (acquisition de la synchronisation des mouvements bras/jambe, respiration alternée 2 ou 3 temps), continuité de la nage sur 25 mètres.

Coulée dorsale pour 25 mètres en Dos crawlé (acquisition de la synchronisation des mouvements bras/jambe, position allongée, continuité de la nage), continuité de la nage sur 25 mètres.

Apprentissage de la brasse (mouvement des jambes, mouvement des bras, respiration)

[8/12 ans à titre indicatif]

# Perfectionnement 2

## Niveau requis

Je me situe en niveau perf 2 si je suis capable de réaliser deux longueurs (50 mètres) enchaînées, autant en crawl qu'en dos. J'ai appris les bases de la brasse (mouvement des bras, mouvement des jambes, respiration) et du plongeon.

## Programme d'enseignement

Maitrise des 3 nages (crawl, dos crawlé, brasse)  
Départ plongé pour 50 crawls avec virage culbute  
Départ en dos pour 50 mètres en dos crawlé avec virage culbute  
Départ plongeon pour 50 mètres brasse, virage coulé brasse  
Plongeon  
Initiation au sauvetage  
[9/14 ans à titre indicatif]

# Expert 1

## Niveau requis

Je me situe en expert 1 lorsque je maitrise les 3 nages : crawl, dos, brasse. Je suis capable de réaliser deux longueurs (50 mètres) dans les 3 nages. Je maitrise le plongeon.

## Programme d'enseignement

Pratique des 3 nages, avec l'apprentissage du papillon  
400/800 mètres crawl + virages culbutes  
Maitrise 3 nages + virage course  
Sauvetage (apnée, remorquage, prise de dégagement)  
[13/15 ans]

# Expert 2

## Niveau requis

Je me situe en expert 2 lorsque je maîtrise les 3 nages avec leur virage : dos, brasse, crawl, ainsi que les bases du papillon. J'ai acquis une endurance qui me permet de tenir une distance allant de 400 mètres à 800 mètres.

## Programme d'enseignement

Nage à l'aise sur des distances de 400/800m crawl + virages culbute  
Maîtrise du 100m 4 nages + virages course  
Pratique de toutes les nages sur des séances fractionnées, plus endurantes  
Sauvetage (apnées, remorquage, prise de dégagement)  
[14/18 ans]

# ADO

## Niveau requis

Je me situe en ADO lorsque je maîtrise les 4 nages avec leur virage : dos, brasse, crawl, et le papillon. J'ai acquis une endurance qui me permet de tenir une distance allant de 400 mètres à 800 mètres.

## Programme d'enseignement

Maîtrise de toutes les nages sur des séances endurantes,  
Préparation à l'épreuve natation du baccalauréat.  
[14-18 ans]

# Adultes débutants

## Niveau requis

Ce niveau correspond à des adultes qui n'ont pas d'appréhension avec le milieu aquatique, mais qui souhaitent apprendre à nager.

## Programme d'enseignement

Gagner en aisance, savoir sauter dans l'eau, savoir flotter, descendre en profondeur avec une aide matérielle, et se déplacer sur 25 m

# Adultes débutants +

## Niveau requis

Ce niveau correspond à des adultes qui maîtrisent les bases de la natation [déplacement sur 25 m sans se tenir au bord, savoir sauter, flotter et savoir descendre en profondeur avec une aide matérielle].

## Programme d'enseignement

Début d'apprendre de la techniques de nage [dos, crawl, brasse]

# Adultes loisirs - détente

## Niveau requis

Ce niveau correspond à des adultes qui maîtrisent au minimum les 3 nages [dos, crawl, brasse] et qui souhaitent nager dans le cadre d'une séance programmée par nos maitres-nageurs.

## Programme d'enseignement

Nager avec du matériel [palmes, planches, plaquettes], augmenter sa distance, sa vitesse, son apnée, grâce à des séances axées sur de la longueur et de l'endurance.

# Adultes perfectionnement

## Niveau requis

Ce niveau correspond à des adultes qui maîtrisent au minimum les 3 nages [dos, crawl, brasse] et qui souhaitent améliorer leur technique, et développer une meilleure endurance.

## Programme d'enseignement

Perfectionnement de toutes les nages, sur des séances plus endurantes et techniques.