

NIVEAU 1 - BONNET BLANC

1. Je valide le parcours du SAUV'NAGE. Le :

- 1.1 Je fais une bombe loin du bord en sautant du plot.
- 1.2 Je tombe en avant et en arrière groupé et me laisse remonter à la surface.
- 1.3 Je maîtrise la roulade avant et la roulade arrière.
- 1.4 Je saute dans l'eau en allumette et je reste indéformable.
- 1.5 Je m'aligne dans l'eau, je pousse au mur avec mes deux pieds pour aller le plus loin possible avec mes bras tendus devant.
- 1.6 Je maîtrise l'expiration longue et l'inspiration brève.
- 1.7 Je fais 50 m battements, 25 m sur le ventre et 25 m sur le dos.
- 1.8 Je fais 25m ciseaux de brasse en m'appuyant sur une planche.
- 1.9 Position verticale en ciseaux - bras le long du corps, coudes pliés à 90°, paumes tournées vers le bas en godilles - Ciseaux avec les jambes bien écartées pour plus de stabilité. Tenir au moins 30 secondes.
- 1.10 Je me déplace assis sur une planche en utilisant mes avant-bras et mes mains, 25m en avançant et 25m en reculant.
- 1.11 Je nage 25 m en crawl "polo"(point fixe à regarder).
- 1.12 Position verticale "ciseaux"ballon posé sur la main. "comme un serveur portant un plateau, coude hors de l'eau.
- 1.13 Je fais 100 m en battements avec des palmes et une planche.

NIVEAU 1 validé après la réussite de 10 exercices sur 13. le :

Educateur :



NIVEAU 2 - BONNET JAUNE

- 2.1 Je récupère un objet à plus de 1,50 m de profondeur.
- 2.2 Je pousse au mur avec mes 2 pieds et fais une coulée d'au moins 5 m les bras devant, sur le ventre et sur le dos.
- 2.3 Je plonge et fais une coulée de 5 m sans me déformer et sans bouger les pieds.
- 2.4 Position verticale en rétro- bras le long du corps, coudes pliés à 90°, paumes tournées vers le bas en godilles - Rétro avec les jambes bien écartées pour plus de stabilité. Tenir au moins 30 secondes.
- 2.5 Je conduis un ballon en gardant la tête fixe.
- 2.6 5 Maîtriser crawl polo avec ciseaux :
-un coup de bras = un coup de ciseaux
- 2.7 Je fais 200 m jambes avec palmes et planche : 25 m en battements et 25 m en ondulations.
- 2.8 Je fais 25m en battements costal.
- 2.9 Je fais 75m en jambes : 25 m dos - 25 m ciseaux - 25 m crawl.
- 2.10 Je fais 25 m crawl en respirant sur le côté.
- 2.11 Je fais 50 m en dos nage complète.
- 2.12 Je fais 100 m sans arrêt avec le pull - 25 m en crawl, 25 m en dos.
- 2.13 Je fais 25m godilles tête avec le pull entre les pieds.
- 2.14 Elever un bras le plus haut possible-avec un rétropédalagerapide.
(motricité des jambes et du bras pour libérer le haut du corps).
- 2.15 Je maîtrise des positions "carpées et groupées" au mur.

NIVEAU 2 validé après la réussite de 12 exercices sur 15. le :

Educateur :



NIVEAU 3 - BONNET BLEU

3. Je valide au moins 3 parcours du : PASS'SPORTS DE L'EAU : Le :

- 3.1 Je tiens 10 secondes en ondulations verticales mains sur les épaules face à mon éducateur.
- 3.2 Je fais 100 m jambes 4 nages.
- 3.3 Je fais 25 m "surf" bras simultanés et alternés.
- 3.4 Je nage 150 m crawl et dos par 25 m.
- 3.5 Je fais une coulée de 10 m avec des palmes en ondulation.
- 3.6 Je nage 100 m crawl avec palmes et tuba.
- 3.7 Alternier sur 25m : crawl polo et position verticale retro sans ballon, mettre un repère tous les 8m environ.
- Le passage de la position horizontale à la position verticale doit être très rapide.
- 3.8 Enchaîner 3 sauts en partant de la position verticale. Accélération du rétro pour monter les fesses puis coup de ciseaux pour sortir le haut du corps.
- 3.9 Lancer la balle à une main : intensité rétro max avant le coup de ciseaux pour monter le plus haut possible avant le tir. Le ballon doit passer au dessus de la tête..
- 3.10 Je me déplace en rétro côté sur 12.50 m avec recherche de hauteur (minimum épaules hors de l'eau) avec alignement tête/hanches.
- 3.11 Je me déplace en godilles tête et pieds sur 10 m, corps étiré. Tête/hanches/pieds en surface, pointes des pieds étirées.
- 3.12 J'effectue l'exercice 2.14 pour enchaîner rapidement 2 levés de bras.
- 3.13 Je maîtrise des positions "carpées et groupées sans le mur + position verticale contre le mur (tête en bas).

NIVEAU 3 validé après la réussite de 10 exercices sur 13. le :

Educateur



NIVEAU 4 - BONNET ROUGE

NATATION

4.1 Je fais 100 4n départ plongé.

4.2 Je nage 9 minutes sans m'arrêter en parcourant le plus de distance possible.

NAGE AVEC PALMES

4.3 Je nage 300 m avec palmes (et tuba), 50 ondulations et 50 battements.

4.4 Je fais 25 m en apnée avec les palmes en ondulations

WATER-POLO

4.5 25m crawl polo zig/zag sans ballon dans une ligne. Mettre un coup de ciseaux à chaque virage.

4.6 25m à plat ventre en rétro sans ballon

- Position dites de "l'araignée" utilisée en défense.
- Fesses à la surface, tête hors de l'eau, bras et jambes écartés. Avancer avec les mains en appuis devant et les jambes en rétro dynamique..

4.7 25 m enchaînement crawl polo et passes à 2 ou 3m.

- Passer la balle tous les 10 mouvements en appliquant les exercices 3.7 et 3.9

NATATION ARTISTIQUE

4.8 Je me déplace en rétro sur 25 m, j'élève le bras à 4 reprises pendant 5 secondes.

Départ poing à l'épaule, élever le bras dynamique à 45° (recherche de vitesse et de sécheresse)

4.9 Je me déplace en godille sur 25 m, plier une jambe pendant 5 secondes à 4 reprises. Pied de la jambe tendue en surface. Visualiser au-dessus de l'eau "la fenêtre" (trou qui se forme entre la jambe pliée et la jambe tendue)

4.10 Je maîtrise les 3 positions (carpée/ groupée/ verticale) sans le mur pendant 5 secondes. Alignement respecté.

NIVEAU 4 validé le :

Educateur



RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES



Site internet :

<http://www.pays-aix-natation.com/ecole-de-natation-du-pan>

Responsable de l'école de natation :

Eric Graille : egraille.aixnatpro@gmail.com

Contacts pour passer en groupe
compétition

Nage avec palmes

Natation Artistique:

Natation Course :

Water-Polo :

aoubid.cyril@hotmail.fr

nat.synchro.aix@gmail.com

aublion@gmail.com

romain.baldi@hotmail.com

PAYS D'AIX NATATION

Ecole de Natation Aixoise

PERFECTIONNEMENT à PRE-COMPETITION

Enfants de 6 à 12 ans

sur 4 niveaux

LIVRET DE FORMATION INDIVIDUEL

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NIVEAU BONNET



Adresse du P.A.N :

26 avenue des écoles militaires
13100 AIX EN PROVENCE

