

Référentiel de progression cycle 3

Vers l'Attestation du Savoir Nager et de Sécurité

Entrées dans l'eau

- Sauter et toucher le fond du bassin avec les pieds. **Niveau 2**
- Sauter en effectuant une volte (demi-tour).
- Sauter dans un cerceau
- Chuter en arrière (d'un tapis ou du bord). **Niveau 3**
- A genoux sur un planche posée au bord, entrer dans l'eau par les mains.
- En position accroupie, plonger dans un cerceau ou tapis troué, posé à la surface de l'eau.
- Plonger loin ou pour aller au fond
- Plonger du plot suivi d'une coulée ventrale.

Equilibres

- Faire une étoile dorsale (10s) **Niveau 2 Niveau 3**
- Réaliser une sustentation verticale (15s) **Niveau 3**
- Effectuer un coulée ventrale puis basculer en position dorsale.
- Passer de la position dorsale à une fusée ventrale.
- Enchaîner une coulée ventrale avec une roulade, puis reprendre un équilibre ventral.

Immersions

- Nager sous l'eau en immersion totale. **Niveau 2**
- Passer sous différents obstacles (2 perches espacées, échelle, tapis,..)
- Nager à différentes profondeurs
- Passer sous un obstacle de 1,5m **Niveau 3**
- Faire un plongeon canard
- Aller chercher des objets précis au fond (les profondeurs).
- Aller s'asseoir au fond du bassin.
- Aller chercher le plus possible d'objets au fond sans reprendre sa respiration.
- Effectuer une longueur de bassin, en passant dans des cerceaux lestés de plus en plus profonds (remonter à la surface entre chaque cerceau).
- Effectuer une coulée ventrale avec passage dans plusieurs cerceaux lestés.

4 champs de compétences

pour 2 niveaux de progressions

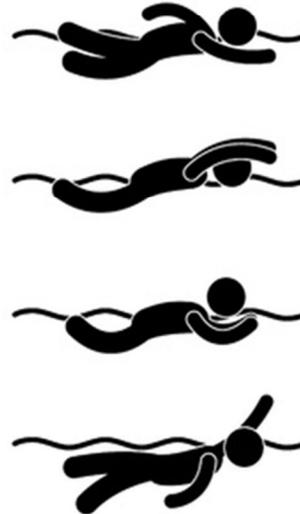
Niveau 1	Test initial
Niveau 2	Le test PASS Nautique
Niveau 3	L'Attestation du Savoir Nager et de Sécurité

Déplacements

- Nager une longueur **Niveau 2**
- Nager longtemps (technique de déplacement, respiration aquatique, gestion de l'effort)
- Enchaîner 15m de nage ventrale et 15m de nage dorsale **Niveau 3**
- Perfectionner les nages codifiées (Crawl, Dos, Brasse), voir ci-dessous

Pour aller plus loin : Vers le Dos

- 1/ Avec la frite au-dessus des cuisses, faire des battements sur le dos. Faire tourner les bras tendus, l'un après l'autre en rattrapant la frite à chaque fois.
- 2/ Effectuer des battements sur le dos, avec différentes positions des bras (Le long du corps, mains derrière la nuque, bras tendus au-dessus de la tête) sans matériel.
- 3/ Avec un battement continu, faire tourner les deux bras en même temps.
- 4/ Effectuer du dos rattrapé, sans matériel.
- 5/ Nager le dos en synchronisant les bras et les jambes.



Pour aller plus loin : Vers le Crawl

- 1/ Avec une planche tenu à bout de bras d'une seule main, l'autre bras le long du corps, effectuer un battement ventral tête dans l'eau (expiration).
Faire pivoter la tête sur le côté pour l'inspiration.
- 2/ En tenant la planche avec les deux mains, effectuer du crawl rattrapé et inspirer à chaque mouvement de bras.
- 3/ Idem exercice numéro 2, avec un mouvement de bras tête immergée (expiration) et un autre mouvement avec l'inspiration.
- 4/ Effectuer un crawl rattrapé, sans matériel, en inspirant au rythme d'un mouvement sur trois.
- 5/ Nager le crawl, en synchronisant les mouvements de bras et de jambes avec la respiration.

Pour aller plus loin :Vers la Brasse

- 1/ Effectuer un coulée ventrale puis basculer en position dorsale.
Passer de la position dorsale à une fusée ventrale.
Enchaîner une coulée ventrale avec une roulade, puis reprendre un équilibre ventral.
Avec la frite sous les bras, mains jointes, faire des mouvements de jambes brasse.
- 2/ Allongé sur le dos, tenir la planche avec les mains au-dessus des cuisses, tout en gardant les genoux sous celle-ci, faire des jambes de brasse.
- 3/ Avec la frite sous les bras, faire plusieurs ciseaux de brasse tout en expirant, puis à l'inspiration faire un seul mouvement de bras.
- 4/ En position dorsale, mettre les mains sous les fesses, faire des jambes de brasse. Venir toucher les mains avec les talons (attention à ne pas sortir les genoux de l'eau).
- 5/ Nager la brasse en synchronisant les mouvements de bras et de jambes, avec la respiration.