

AQUANAT ENFANTS

"UN GUIDE POUR ORIENTER VOTRE INSCRIPTION"

NIVEAU	NOMBRE D'ELEVES PAR COURS	CRITERES D'ENTREE	OBJECTIFS A ATTEINDRE
1/ TORTUE	8	<ul style="list-style-type: none"> ■ Etre âgé de 6 ans (tolérance de 2 mois) 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> • les sauts dans l'eau à faible profondeur • l'étoile de mer (ventrale et dorsale) • les battements (ventral et dorsal) avec matériel • l'immersion complète avec expiration
2/ HIPPOCAMPE	8	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ les sauts dans l'eau à faible profondeur ■ l'étoile de mer (ventrale et dorsale) ■ les battements (ventral et dorsal) avec matériel ■ l'immersion complète avec expiration 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 bassin sportif en brasse • les battements (ventral et dorsal) avec respiration aquatique • les sauts du plôt au grand bassin • l'immersion avec recherche d'objet à 1,20m
3/ NEMO	10	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 bassin sportif en brasse ■ les battements (ventral et dorsal) avec respiration aquatique ■ les sauts du plôt au grand bassin ■ l'immersion avec recherche d'objet à 1,20m 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> • 25m brasse avec respiration aquatique • les mouvements de crawl (initiation) • 25m dos crawlé • les plongeons • le virage de crawl (initiation)
4/ ORQUE	12	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ 25m brasse avec respiration aquatique ■ les mouvements de crawl (initiation) ■ 25m dos crawlé ■ les plongeons ■ le virage de crawl (initiation) 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> • 50m dos crawlé • 50m brasse • 25m crawl • le plongeon canard (recherche d'objet)
5/ 4 NAGES	12	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ 50m dos crawlé ■ 50m brasse ■ 25m crawl ■ le plongeon canard (recherche d'objet) 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> • 100m 4 nages avec virages