

les objectifs de chaque niveau



Niveau 1:

découverte du milieu - familiarisation (comprendre le corps dans l'eau)

- °immersion totale
- °comprendre la « respiration aquatique »
- °quitter les appuis terrestres
- °accepter la bascule du corps
- °début de propulsion à l'aide de matériel

Niveau 2 :

vers la maîtrise des équilibres (comprendre le corps flottant)

- °entrée dans l'eau par une chute avant ou chute arrière
- °développer la respiration aquatique
- °se laisser flotter sur le ventre ou sur le dos sans matériel
- °accepter la flottaison du corps (remontée passive /tenir une posture)
- °propulsion avec matériel(+++) et sans (+)
 - sur le ventre
 - sur le dos
 - avec les jambes
 - avec les bras
- °commencer à nager sous l'eau avec ou sans matériel

Niveau 3 :

vers la maîtrise de la propulsion (comprendre le corps projectile/corps propulseur)

- °entrée dans l'eau en alignement ou divers sauts
- °propulsion avec ou sans matériel le corps aligné
 - depuis un appui dur sans battements
 - sans appui de départ avec battements
- °propulsion à l'aide des bras de + en + codifié (vers les 4 nages)
- °exploration de la profondeur sans l'aide de matériel