

# PROJET PEDAGOGIQUE

SOCLE COMMUN D'APPRENTISSAGE

## Dinan Natation Sauvetage

### 1<sup>ère</sup> Brasses

- Avec une planche, faire 25m en battement ventrale associé à une respiration aquatique maîtrisée
- Déplacement ventral (sans matériel) sur 15m en grand bassin
- Déplacement dorsal en battement sans planche sur 25m en grand bassin
- Récupération d'un objet (eau à la poitrine) à l'aide d'une bascule de la tête et d'un redressement

### Ecole de Natation niveau 1 (ENF1)

- Avec une planche en petite prise, faire 100m en battement ventrale associé à une respiration aquatique maîtrisée
- Nager le crawl sur 10m en apnée avec un alignement du corps (battement dynamique)
- 100m crawl à 1 bras avec une planche respiration latérale tous les 2 mouvements
- 50m en battement dos en position dorsale idéale (main une sur l'autre, bras tendus et serrés derrière la tête)
- 50m en dos simultané ou « dos à deux bras » avec maîtrise de la coordination respiratoire
- 25m dos « crawlé » avec temps d'arrêt après chaque poussée, épaule dégagée, bras tendus devant et derrière
- Réaliser une coulée avec 3 ondulations
- Maîtrise du plongeon canard avec une immersion passive par la tête à 1,80m de profondeur
- Accepter le déséquilibre avant à l'entrée dans l'eau pour aborder le plongeon

### Ecole de Natation niveau 2 (ENF2)

- Maîtrise du plongeon avec impulsion
- 200m crawl départ plongé avec une technique correcte (équilibre, position et respiration) avec virage culbute avec coulée profondes et reprises de nage correctes
- 200m dos « crawlé » avec virage culbute
- 15m en papillon composé d'une coulée placée et 5 cycles en apnée avec une technique de nage correcte, avec un arrêt des deux bras serrés dans l'axe du corps, le temps que les hanches reviennent à la surface, à chaque mouvement.
- 25m en ciseaux de brasse avec coordination de la respiration

### Avenir

- 400m crawl respiration 3 temps en moins de **7min** coulée de 3 ondulations
- Capacité à nager correctement en crawl sur une longue distance (15' sans s'arrêter)
- 100m 4N départ de compétition avec tous les virages parfaitement maîtrisés
- 100m dos départ de compétition, virage culbute et arrivée correcte
- 50m papillon respiration tous les deux temps
- 50m brasse avec une bonne coordination (bras-jambes-glisser)

Ces critères sont à réaliser en fin de saison sportive. Pour passer à un groupe supérieur, il faut répondre aux exigences de son groupe d'appartenance.