

GROUPE SAUV'NAGE

PRÉSENTATION DU COURS

- Initiation à la natation sportive et artistique

PRÉREQUIS

L'école de natation de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval gère l'apprentissage de la natation.

Aussi, pour s'inscrire au Club Nautique Castelbriantais, il a été convenu que l'enfant doit posséder au minimum l'anneau vert des tests de la Communauté de Communes. :

- Parcourir 15 mètres ventral sans matériel où il n'a pas pieds suivi de 25 mètres dorsal sans matériel où il n'a pas pieds.
- Passer dans un cerceau immergé où l'enfant n'a pas pied
- Sauter où l'enfant n'a pas pied sans matériel

OBJECTIFS

- Réaliser une entrée dans l'eau simple avec une impulsion, une immersion totale et une remontée passive.
- Réaliser une flottaison ventrale
- Enchaîner un déplacement ventral en surface, le passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.
- Se maintenir en position verticale
- Enchaîner des déplacements
- Maîtriser la flottaison dorsale
- Maîtriser la propulsion dorsale
- Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une visualisation et une saisie d'un objet, une remontée maîtrisée.

ÉVALUATION

Passage du test « Savoir Nager en Sécurité »

HORAIRE ET ENCADREMENT

La séance se déroule le mardi de 17h à 17h45 et/ou le samedi de 10h00 à 10h45 pendant une année scolaire. Elle est encadrée par Louise et Kévin.