

PARCOURS COMPLET DU NAGEUR LANCY NATATION

		SAISON											
		2019	2020										
Age mini	Age "maxi"	SECTION	GROUPES	AGES	CONDITIONS D'ENTREE	OBJECTIFS DU GROUPE	Durée (semestre)	ADN Semestre 1*	ADN Semestre 2*	PHILOSOPHIE - AXE PEDAGOGIQUE	OBJECTIFS DU GROUPE Moniteurs NB : Bachet et Caroline, 50m = 3 longueurs; 100m = 6 longueurs etc.		
4	9	ECOLE DE NATATION	EN1 30mn	4 ans révolus à 9 ans	Etre capable de faire une séance de 30mn sans les parents	Etre capable, quelque soit la façon dont je tombe dans l'eau : - de laisser l'eau me faire remonter et de revenir au bord calmement - de faire 25m en autonomie, sans matériel et en grande profondeur	2 à 4	2010- 2015	2011- 2016	Construction du corps flottant	Flottaison ventrale et dorsale de 10 secondes (position flèche). Etre capable de sauter dans l'eau en bâton, de toucher le sol et de laisser l'eau me faire remonter dans 3 positions différentes (dont la bouée) sans bouger. Maîtrise des 3 chutes, remontée en se laissant rééquilibrer par l'eau. Etre capable de faire 25m en autonomie sur le dos et sur le ventre avec une phase d'apnée supérieur à 5m Etre capable d'ouvrir les yeux dans l'eau et de rechercher des objets de différentes couleurs.		
			EN2 30mn	5 à 10 ans	Etre capable de : - sauter dans l'eau sans peur - nager 25m sans matériel et en grande profondeur	Etre capable de : - réaliser des plongements et des coulées supérieurs à 5 mètres - nager 50m Dos et 25m Crawl	2 à 4	2009- 2014	2010- 2015	Renforcement du corps projectile	Etre capable de plonger et de faire des coulées - Plongeon avant obligatoirement supérieur à 5m - Coulées passives supérieures à 5m sur le dos Etre capable de faire 50m en dos selon les exigences suivantes : - Allongé, oreilles dans l'eau, aligné, pas d'arrêt des mains aux cuisses Etre capable de faire 25m en crawl dont au moins 10 m en apnée. Départ de dos. Etre capable de souffler dans l'eau par la bouche et par le nez. Jambes de brasse sur le dos Etre Capable de faire un plongeon canard et de passer dans un cerceau à 1,5m de profondeur au moins.		
			EN3 45mn	6 à 11 ans	Etre capable de : - plonger - nager 50m Dos, 25m Crawl	Etre capable de : - réaliser des plongements supérieurs à 6 mètres - nager 100m Dos, 50m Crawl, 25m Brasse	2 à 4	2008- 2013	2009- 2014	Renforcement du corps projectile - Construction de la ventilation - Bases du propulseur	Etre capable de plonger : devenir meilleur projectile - Plongeon avant obligatoire (6m à la tête). - Plongeon arrière recherché (doit avoir été travaillé) - Coulées passives supérieures à 6m sur le ventre et sur le dos Etre capable de faire 100 m dos Allongé, oreilles dans l'eau, aligné, pas d'arrêt des mains aux cuisses Etre capable de faire 50 m crawl avec respiration latérale Allongé, aligné, tête placée, respiration sur le côté qui ne perturbe pas l'horizontalité et l'alignement du corps Etre capable de faire 25 m brasse selon les exigences suivantes : Avoir un temps de glisse entre chaque mouvement, tête placée sous les bras Etre capable de faire des virages crawl-dos Plongeon arrière		
			EN4 45mn	7 à 11 ans	Etre capable de : - plonger - nager 100m Dos, 50m Crawl, 25m Brasse	Etre capable de : - réaliser des plongements supérieurs à 7 mètres - nager 200m Dos, 100m Crawl, 50m Brasse, 25m Papillon	2 à 4	2008- 2012	2009- 2013	Renforcement du corps projectile - Maîtrise de la ventilation à l'épreuve de la distance - Renforcement du corps propulseur	Etre capable de plonger : devenir meilleur projectile - Plongeon avant obligatoire (7m à la tête). - Coulées systématiques et toujours supérieures à 5m Etre capable de faire 200 m dos Allongé, oreilles dans l'eau, aligné, pas d'arrêt des mains aux cuisses Etre capable de faire 100 m crawl avec respiration latérale Allongé, aligné, tête placée, respiration sur le côté qui ne perturbe pas l'horizontalité du corps Etre capable de faire 50 m brasse / 25 papillon Avoir un temps de glisse entre chaque mouvement, tête placée sous les bras Etre capable de faire des virages crawl-dos et crawl-crawl		
			Pré KIDS 1 2 cours de 1h / semaine	6 ans et moins	-Plongeon, départ ventral et dorsal > 5m - 25 m Dos - 15 m Cr départ plongé	- Plongeon, départ ventral et dorsal > 6m - 100 m Dos - 16 m Cr apnée départ plongé et 25 cr < 30"	2	2013 et après		Renforcement du corps projectile - Ebauche de la ventilation	Participer au Concours de l'Ecole de Natation et aux étapes du Challenge des Ecoliers.		
8		2 cours de 1h / semaine	7 ans et moins	-Plongeon, départ ventral et dorsal > 6m - 100 m Dos - 16 m Cr apnée départ plongé et 25 cr < 30"	- Nager 100 m cr en 1'30"	2	2012 et avant		Ebauche du corps propulseur				

PARCOURS COMPLET DU NAGEUR LANCY NATATION

Age mini	Age "maxi"	SECTION	GROUPES	AGES	CONDITIONS D'ENTREE	OBJECTIFS DU GROUPE Site et Parents	ADN Semestre 1	ADN Semestre 2	PHILOSOPHIE - AXE PEDAGOGIQUE	OBJECTIFS DU GROUPE Moniteurs
12	14	LOISIR	Pre Ado Débutants 45 mn	12 à 14 ans	Etre capable de suivre une séance de 45 minutes	Etre capable de nager 25m en autonomie.	2005 - 2007	2006 - 2008	Construction du corps flottant	Etre capable de plonger et de faire des coulées - Plongeon avant obligatoirement supérieur à 5m - Coulées passives supérieures à 5m sur le dos Etre capable de faire 50m en Dos Allongé, oreilles dans l'eau, aligné, pas d'arrêt des mains aux cuisses Etre capable de faire 25m en crawl dont au moins 10 m en apnée. Etre capable de souffler dans l'eau par la bouche et par le nez. Initiation aux jambes de brasse sur le dos
12	14		Pre Ado 1h	12 à 14 ans	Etre capable de nager 100m sans arrêt, sans matériel et en grande profondeur	Se faire plaisir Progresser dans les quatre nages Possibilité de nager 1 ou 2 fois par semaine	2005 - 2007	2006 - 2008	Plaisir Progrès dans les 4 nages	Se faire plaisir Progresser dans les 4 nages
12	14		Pre Ado Sportif 1h	12 à 14 ans	Etre capable de nager 100m 4N et 200m Cr. Anciens nageurs des groupes de compétition.	Continuer à nager sans objectifs de performance ni de participation aux compétitions	2005 - 2007	2006 - 2008	Plaisir Progrès dans les 4 nages	Se faire plaisir Progresser dans les 4 nages Participer à des étapes du Challenge des Ecoliers en fonction de l'âge.
15	17		Ado 1h	15 à 17 ans	Etre capable de nager 100m sans arrêt, sans matériel et en grande profondeur	Se faire plaisir Progresser dans les quatre nages Possibilité de nager 1 ou 2 fois par semaine	2002 - 2004	2003 - 2005	Plaisir Progrès dans les 4 nages	Se faire plaisir Progresser dans les 4 nages
15	17		Ado Sportif 1h	15 à 17 ans	Etre capable de nager 100m 4N et 200m Cr. Anciens nageurs des groupes de compétition.	Continuer à nager sans objectifs de performance ni de participation aux compétitions	2002 - 2004	2003 - 2005	Plaisir Progrès dans les 4 nages	Se faire plaisir Progresser dans les 4 nages
18	99		Adulte Aquaphobe	18 à 99 ans	Etre capable d'entrée dans l'eau en grande profondeur	Vaincre sa peur de l'eau. Acquérir l'autonomie sur 25m.	1920 - 2001	1921 - 2002	Construction du corps flottant	Apprivoiser le milieu aquatique Acquérir l'autonomie sur 25 m sur le dos et sur le ventre
18	99	Adulte Debutant	18 à 99 ans	Personnes ne sachant pas faire 25m sans arrêt et sans matériel	Etre capable de nager sur 25 mètres et plus, en grande profondeur et sans matériel Aborder l'eau sans crainte	1920 - 2001	1921 - 2002	Plaisir Progrès	Se faire plaisir Progresser dans les 4 nages	
18	99	Adu IA / Sport	18 à 99 ans	Etre capable de nager 100m sans arrêt, sans matériel et en grande profondeur	Se faire plaisir Progresser dans les quatre nages Adultes sport : améliorer ses performances	1920 - 2001	1921 - 2002	Plaisir Progrès dans les 4 nages	Se faire plaisir Progresser dans les 4 nages Nager 200 4 nages sans disqualification	