












# PARCOURS DE L'ENFANT

<p><b>NIVEAUX &amp; PALIERS</b></p> <p><b>ENJEUX D'APPRENTISSAGE</b></p>	<p><b>ÉLÉPHANT'EAU</b></p>  <p>J'ai participé au cycle de natation et j'ai réussi à : *</p>	<p><b>CANETON</b></p> 	<p><b>PAILLER 1</b></p> <p><b>AISANCE AQUATIQUE</b></p>	<p><b>PINGOUIN</b></p> 
<p><b>ENTRÉE DANS L'EAU</b></p> 		<p>Assis sur le bord du bassin, sauter en tenant la perche</p>	<p><b>Entrer seul dans l'eau. Se déplacer en immersion totale. Sortir de l'eau seul.</b></p>	<p>Sauter debout en tenant la perche</p>
<p><b>IMMERSION</b></p> 		<p>Mettre la bouche sous l'eau pour ramasser un objet désigné dans la pataugeoire</p>		<p>Ramasser un objet ou passer dans un cerceau en faible profondeur</p>
<p><b>ÉQUILIBRE</b></p> 		<p>Tester sa flottaison en se laissant remonter passivement à la surface</p>		<p>Faire une étoile avec matériel de flottaison ou en tenant le bord en faible profondeur</p>
<p><b>DÉPLACEMENT</b></p> 		<p>Se déplacer par l'action des bras et/ou des jambes avec matériel de flottaison (ventre ou dos)</p>		<p>En faible profondeur, se déplacer sans matériel de flottaison sur le ventre ou le dos pour revenir vers le bord</p>
<p><b>RESPIRATION</b></p> 		<p>Retenir sa respiration la bouche immergée</p>		<p>Faire des bulles, la bouche dans l'eau</p>

\*Le niveau **Éléphant'eau** : Pour les enfants aquaphobes, écrire les réussites quelles qu'elles soient.

# NAGEUR : Objectif AISANCE AQUATIQUE

<b>CASTOR</b> 	<b>PALLIER 2</b> <b>AISANCE AQUATIQUE</b>	<b>OTARIE</b> 	<b>PALLIER 3</b> <b>AISANCE AQUATIQUE</b>	<b>MAHI-MAHI</b> 
<p>Sauter en acceptant le déséquilibre et en s'immergeant</p>	<p><b>Sauter ou chuter dans l'eau. Se laisser remonter. Flotter de différentes façons. Regagner le bord et sortir seul de l'eau.</b></p>	<p>Effectuer une bascule avant menton poitrine</p>	<p><b>Entrer seul dans l'eau par la tête. Remonter aligné à la surface. Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée. Se retourner et flotter sur le dos bassin en surface. Regagner le bord et sortir de l'eau.</b></p>	<p>Effectuer un plongeon pour récupérer un objet en profondeur</p>
<p>Descendre à l'échelle ou à la perche pour aller toucher un objet en profondeur</p>		<p>Se déplacer sur 5 m tête immergée en passant sous un tapis d'1 m de large</p>		<p>Passer dans un cerceau lesté placé à 1 m de profondeur</p>
<p>Faire une étoile sur le ventre ou le dos loin du mur en faible profondeur, puis regagner le bord</p>		<p>Maintenir une étoile 5 sec loin du mur en grande profondeur, puis rejoindre le bord</p>		<p>Maintenir une position verticale 5 à 10 sec</p>
<p>Se déplacer sur 5 m sur le dos sans matériel de flottaison</p>		<p>Se déplacer sur 10 m en ventral et 10 m en dorsal sans matériel de flottaison</p>		<p>Réaliser 25 m en ventral, effectuer un virage avec une coulée et une reprise de nage puis 20 m en dos</p>
<p>Ouvrir la bouche en immersion et souffler dans l'eau 5 secondes, 3 fois de suite</p>		<p>Commencer à adopter une respiration aquatique en couplant déplacement et respiration avec un objet de flottaison</p>		<p>Adopter une respiration aquatique couplée avec un déplacement technique de crawl et de dos sur 25 m</p>

\* Le niveau Mahi-mahi : Pour les enfants qui dépassent les compétences de l'aisance aquatique.