

Parcours des 1ère année = OURSIN

1 ère période: septembre à Noel (parcours à effectuer dans le petit bassin)

P1-1	sauter dans l'eau avec 1 frite
critère	existence d'une impulsion - d'une immersion partielle ou totale
P1-2	déplacement ventral de 5 m, frite devant
critère	5m en battement sans appui au sol - pointes de pieds en extension - tête ds l'eau et bras tendus
P1-3	bascule sur le dos
critère	basculer du ventre sur le dos sans appui au sol
P1-4	retour au mur en battement dorsal frite sur ventre ou poitrine
critère	5m en battement sans appui au sol - pointes de pieds en extension - alignement: tête/tronc/jambes

Parcours oursin 1ère période à réaliser en deux temps

P1-5	étoile de mer ventrale de 5", bras tendus, frite devant tête immergée
critère	flottaison ventrale 5" - extension bras et jambres - tête dans l'eau
P1-6	étoile de mer dorsale de 5" frite sur le ventre ou poitrine
critère	flottaison dorsale 5" - alignement en surface: tête/bassin/pieds
P1-7	poser la frite au mur puis aller chercher un objet, tête bien immergée
critère	immersion totale - expiration - remonter l'objet avec la main

2ème période: janvier à avril

parcours à effectuer ou l'enfant n'a pas pied

P2-1	sauter dans l'eau sans aide
critère	impulsion des 2 pieds - immersion totale
P2-2	glissée ventrale, bras en flèche avec alignement, exécutée 5"
critère	impulsion au mur - glisser sur le ventre 5" - alignement: tête/tronc/jambes - bras tendus contre oreilles
P2-3	enchaîner sur 8m en battement ventral + planche bras tendus
critère	8m en battement ventral avec expiration 4 à 5" et une inspiration brève 1 à 2"
P2-4	poser la planche puis étoile de mer sur le dos, bras le long du corps pendant 5"
critère	flottaison dorsale 5" - alignement: tête/bassin en surface/pieds - membres en extension
P2-5	enchaîner sur 8m en battement dorsal
critère	8m en battement dorsal - pointes de pied en extension - alignement: tête/tronc/jambes
P2-6	aller chercher un objet au fond près de l'échelle (1m80 à 2m)
critère	immersion totale - expiration - remonter l'objet avec la main

3ème période: fin de saison (parcours dans grand bassin)

P3-1	sauter en bouteille
critère	impulsion corps gainé - immersion totale - corps en extension / bras collés aux cuisses/jambes serrées
P3-2	glissée ventrale, bras en flèche, alignement parfait sur 5mètres
critère	impulsion au mur - glisser sur le ventre 5m - alignement: tête/tronc/jambes - bras tendus contre oreilles
P3-3	puis continuer 10mètres en battement ventral avec successions d'inspirations brèves et expirations longues (dans des anneaux posés en surface)
critère	10 m en battement ventral- succession d'expirations de 4 à 5" et d'inspirations de 1 à 2"
P3-4	vrille puis étoile de mer dorsale 5" bras en flèche
critère	vrille: alignement en surface épaules/bassin/jambes - maintien de l'alignement 5" - bras en flèche
P3-5	puis continuer 10mètres en dos, bras libre
critère	10 m battement sur le dos - bras libre - alignement du corps
P3-6	descendre le long de l'échelle et recherché un objet entre 1m80 - 2m
critère	immersion totale - expiration - remonter l'objet avec la main

Parcours des Oursins + (identique au tétard)

1 ère période: septembre à Noel

P1-1 critère	sauter dans l'eau en chandelle avec une remontée passive impulsion lors du saut - immersion totale - remontée sans propulsion
P1-2 critère	glissée ventrale bras en flèche sur 5 mètres alignement parfait impulsion au mur - glisser sur le ventre sur 5m - alignement: tête/tronc/jambes - bras tendus contre oreilles
P1-3 critère	se déplacer sur 10 mètres ventrale avec respiration aquatique 10m en battement ventral - successions d'expirations de 4 à 5" et inspirations de 1 à 2"
P1-4 critère	puis maintien de la position vertical 5" menton hors de l'eau position verticale - tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau) - maintien 5"
P1-5 critère	repartir sur 10 mètres en battement dorsal bras en flèche 10m battement dorsal - alignement: tête/bassin/jambes - bras tendus en flèche
P1-6 critère	réaliser un plongeon en canard et descendre le long d'une perche (tête la 1ère) et rechercher un objet à 2mètres verticalité du corps avec tête vers le fond - remonter avec la main l'objet placé à 1m80 - 2m

2ème période: janvier à avril

(Parcours sauv'nage)

P2-1	saut bouteille avec remontée passive
critère	existence d'une impulsion - immersion totale - remontée sans impulsion
P2-2	maintenir la position flèche sur le ventre avec maintien de la position 5"
critère	équilibre ventral maintenue en surface(épaules et bassin à la surface) - maintien 5"
P2-3	maintien à la verticale menton hors de l'eau 5" à l'intérieur d'un cerceau
critère	position verticale - tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau) - maintien 5"
P2-4	nager sur 15 mètres en ventral
critère	nager sur le ventre 15m - continuité dans l'action motrice
P2-5	passer sous 2 lignes d'eau
critère	passage sous toutes les lignes d'eau et sortie du visage entre chaque ligne
P2-6	maintenir la position flèche sur le dos avec maintien de la position 5"
critère	équilibre dorsal maintenu en surface (épaules et bassin en surface) - maintien 5" - bras en flèche
P2-7	nager sur 15 mètres en dorsal
critère	nager sur le dos sur 15m - continuité dans l'action motrice
P2-8	aller chercher un objet au fond et le montrer hors de l'eau
critère	remonter l'objet placé à 1m80 - 2m de profondeur - le remonter au dessus de l'eau

3ème période: fin de saison

P3-1	plongeon
critère	existence d'une impulsion lors du plongeon - corps en extension complète - bras tendus sur les oreilles - jambes tendues et serrées-5m
P3-2	déplacement en nages codifiées ventrales
critère	position horizontale du corps et continuité dans l'action motrice et la respiration
P3-3	coulée dorsale sur 5m
critère	alignement: tête et corps immergés sur 5m - bras en flèche
P3-4	déplacement en nage codifiée dos
critère	nage dorsale avec opposition des bras et action des jambes sur 20m

Parcours des 2ème année = TETARD

1 ère période: septembre à Noel

P1-1 critère	sauter dans l'eau en chandelle avec une remontée passive impulsion lors du saut - immersion totale - remontée sans propulsion
P1-2 critère	glissée ventrale bras en flèche sur 5 mètres alignement parfait impulsion au mur - glisser sur le ventre sur 5m - alignement: tête/tronc/jambes - bras tendus contre oreilles
P1-3 critère	se déplacer sur 10 mètres ventrale avec respiration aquatique 10m en battement ventral - succésions d'expirations de 4 à 5" et inspirations de 1 à 2" puis maintien de la position vertical 5" menton hors de l'eau
P1-4 critère	position verticale - tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau) - maintien 5" repartir sur 10 mètres en battement dorsal bras en flèche
P1-5 critère	10m battement dorsal - alignement: tête/bassin/jambes - bras tendus en flèche réaliser un plongeon en canard et descendre le long d'une perche (tête la 1ère) et rechercher un objet à 2mètres
P1-6 critère	verticalité du corps avec tête vers le fond - remonter avec la main l'objet placé à 1m80 - 2m

2ème période: janvier à avril

(Parcours sauv'nage)

saut bouteille avec remontée passive

existence d'une impulsion - immersion totale - remontée sans impulsion

maintenir la position flèche sur le ventre avec maintien de la position 5"

équilibre ventral maintenue en surface (épaules et bassin à la surface) - maintien 5"

maintien à la verticale menton hors de l'eau 5" à l'intérieur d'un cerceau

position verticale - tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau) - maintien 5"

nager sur le ventre 15m - continuité dans l'action motrice

passer sous 2 lignes d'eau

passage sous toutes les lignes d'eau et sortie du visage entre chaque ligne

maintenir la position flèche sur le dos avec maintien de la position 5"

équilibre dorsal maintenu en surface (épaules et bassin en surface) - maintien 5"

nager sur le dos sur 15m - continuité dans l'action motrice

aller chercher un objet au fond et le montrer hors de l'eau

remonter l'objet placé à 1m80 - 2m de profondeur - le remonter au dessus de l'eau

3ème période: fin de saison

plongeon

existence d'une impulsion lors du plongeon - corps en extension complète - bras tendus sur les oreilles - jambes tendues et serrées-5m

déplacement en nages codifiées ventrales

position horizontale du corps et continuité dans l'action motrice et la respiration

coulée dorsale sur 5m

alignement: tête et corps immergés sur 5m - bras en flèche

déplacement en nage codifiée dos

nage dorsale avec opposition des bras et action des jambes sur 20m