

Descriptifs des niveaux

La profondeur, réglable sur la moitié de la piscine, nous permet d'ajuster en temps réel le niveau de l'eau en fonction des groupes de niveau. Ainsi, nous ferons varier régulièrement la profondeur entre 60 et 90 cm.

- **Découverte**

« Je découvre l'eau en petite profondeur (sans lunettes) »

Âge	A partir de 2 ans et demi
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Aucun au niveau aquatique• Je peux me retrouver seul sans papa et maman au bord du bassin
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir l'eau : m'équilibrer dans un milieu instable, accepter l'eau sur mon corps (visage compris) et début de la flottaison

- **Accoutumance à l'eau**

« Je deviens à l'aise tête dans l'eau, je découvre la flottaison et la propulsion tout seul en petite et grande profondeur (sans lunettes) »

Âge	A partir de 2 ans et demi
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• J'ai déjà eu une première approche avec la piscine• Marcher dans l'eau et trouver mon équilibre est très facile pour moi• Les éclaboussures ne me font pas peur
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Devenir vraiment à l'aise tête dans l'eau et savoir retenir sa respiration• Découvrir la propulsion en petit et grand bassin en quittant la position verticale• Sauter dans l'eau seul depuis le bord en petit bassin

- **Niveau 1**

« Je perfectionne mon autonomie en petite profondeur et veux découvrir la grande profondeur (sans lunettes) »

Âge	A partir de 3 ans / 3 ans et demi
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Sauter dans l'eau ne me fait pas peur• J'arrive à me propulser avec mes jambes et mes bras à l'aide d'un support• Je cache mon visage et je suis capable de souffler dans l'eau et de bloquer ma respiration
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir la grande profondeur seul avec support• Rejoindre le bord seul en grande profondeur• Devenir autonome sur le dos et sur le ventre en petite profondeur• Être capable de nager sous l'eau sans lunettes

- **Niveau 2**

« Je perfectionne mon autonomie en grande profondeur et je veux découvrir les 3 nages (sans lunettes) »

Âge	A partir de 5 ans
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis capable de rejoindre le bord seul en grande profondeur • Je suis autonome sur le dos et le ventre en petite profondeur • La grande profondeur ne me fait pas peur
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Développer l'autonomie en grande profondeur sur le ventre et sur le dos • Découvrir les bases des 3 nages : dos crawlé, brasse et crawl • Être capable de plonger un genou au sol • FINALITÉ : réaliser un parcours d'obstacles en grande profondeur (avec cerceaux, algues, retournements, sauts, ...) et sans lunettes

- **Niveau 3**

« Je suis tout à fait autonome et je veux apprendre les 3 nages »

Âge	A partir de 6 ans
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis capable de réaliser un parcours d'obstacles en grande profondeur de manière totalement autonome • Je possède des très petites bases dans les 3 nages
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les techniques de nage (dos, brasse et crawl) • Être capable d'aller rechercher un objet en grande profondeur avec un plongeon du canard • Être capable de plonger tête la première

- **Niveau 4**

« Je connais les 3 nages et je veux les perfectionner »

Âge	A partir de 7 ans
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Je possède des bases solides dans les 3 nages et je veux les approfondir • Je suis capable de plonger debout
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondir les techniques de nage et leurs spécificités • Découvrir le sauvetage aquatique • Être capable d'enchaîner plusieurs styles de nage