**Etapes vers le Savoir Nager**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Entrée dans l’eau** | **Immersion** | **Déplacement / propulsion** | **Equilibre / Flottaison** |
| **Niveau 1** | Par l’échelle | Immersion volontaire complète de la tête | En petite profondeur, réaliser une glissée puis se déplacer 8m mini avec une aide de flottaison | En petite profondeur, maintenir 5’’ un équilibre horizontal avec aide |
| **Niveau 2** | Saute en petite profondeur (là où l’enfant à pied) avec aide | Aller toucher le fond du bassin avec les mains en moyenne profondeur (90 à 110cm) avec aide | En moyenne profondeur, se déplacer 8m sur le ventre puis 8m sur le dos minimum avec une aide à la flottaison | En petite profondeur, maintenir un équilibre dorsal et ventral de 5’’ avec aide de flottaison |
| **Niveau 3** | Saute en moyenne profondeur sans aide | Aller chercher un objet en moyenne profondeur sans aide | Réaliser une glissée, tête dans l’eau, sans aide | En moyenne profondeur, maintenir l’étoile de mer 5’’ sans aide |
| **Niveau 4** | Saute en grande profondeur avec ou sans aide | Faire le bouchon 3X en grande profondeur | En grande profondeur (>1,50m) se déplacer 15m sans aide | En grande profondeur, maintenir un équilibre vertical de 10’’ |
| **Niveau 5** | Entrée dans l’eau de différentes manières en grande profondeur | Franchir en grande profondeur, sans le toucher, un objet flottant de 1,50m | Se déplacer 15m sur le ventre et 15m sur le dos avec reprise d’appui possible et pause de 10’’ max | En grande profondeur, maintenir un équilibre dorsal et vertical de 10’’ |
| **Savoir Nager** | *Entrée par chute arrière en grande profondeur* | *Franchir en immersion complète un obstacle flottant (tapis) sur une distance de 1,50m* | *Se déplacer 15m sur le ventre et 15m sur le dos sans reprise d’appui* | *Se maintenir en étoile et en équilibre vertical 15’’* |
| **Niveau 7** | Plongeon en grande profondeur | Aller chercher un objet au fond de l’eau entre 1m50 et 2m à partir d’un plongeon canard | Se déplacer 15m sur le ventre et 15m sur le dos sans reprise d’appui en nages codifiées | Se maintenir 15’’ en équilibre vertical en tapant dans les mains au dessus de la tête |

Travail réalisé avec Vincent Roche, Directeur des piscines de Sens, Olivier Marc, chef de bassin, plusieurs MNS, professeurs des écoles et professeurs d’EPS