

ACADÉMIE DENIS DIDEROT

École de natation

Brevets de l'école de natation :

- Brevet n° 1 : Caneton
- Brevet n° 2 : Pingouin
- Brevet n° 3 : Dauphin
- Brevet n°4 : 40 m : Dos-crawlé & crawl
- Brevet n°5 : 2 x 40 m : Dos-crawlé & crawl
- Brevet n°6 : 100 m : Dos-crawlé & crawl
 - Brevet n°7 : 200 m : Nage crawl
- Brevet n°8 : 400 m : Dos-crawlé & crawl
 - Brevet n°9 : 100 m : Brasse
- Brevet n°10 : 200 m : Nage Papillon
- Brevet n°11 : 400 m : Quatre nages
- Brevet n°12 : 800 m : Nage crawl
- Brevet n°13 : 1 000 m : Nage crawl
- Brevet n°14 : 1 500 m : Nage crawl



À la fin de chaque trimestre, les efforts de votre enfant sont récompensés par l'attribution du brevet correspondant à son niveau

Brevet n° 1 : Caneton

Buts :

1. Autonomie : entrée et sortie de l'eau en toute sécurité

2. Respirer et s'orienter : Expirer visiblement sous l'eau. Ouvrir les yeux (réflexe de fermeture des paupières) !

Les enfants peuvent plonger complètement sous l'eau, en contrôlant le réflexe de fermeture des paupières (= les yeux restent ouverts sous l'eau, détendus).

3. Vol stationnaire : vol stationnaire en position horizontale sur le dos ou le ventre pendant au moins cinq secondes (réflexe d'inclinaison de la tête)

Le réflexe de positionnement de la tête est maîtrisé (= pour que la tête ne soit plus dressée dans l'eau et flotte ainsi sur l'eau).

4. Passer sous un obstacle (tapis), immersion complète.

Basculer son torse, puis plonger en utilisant d'abord ses bras, puis ses jambes. S'enfoncer dans l'eau, faire quelques mouvements pour avancer, puis remonter à la surface. Passer d'un côté à l'autre du tapis

5. Chute arrière

Tenir ses tibias avec les mains pour bien rester groupé. Basculer en arrière sans relever la tête et en restant groupé. Souffler par le nez pour éviter que de l'eau ne s'infilte. Se laisser immergé complètement, puis lâcher les tibias et remonter à la surface en dépliant les jambes et les bras



Brevet n° 2 : Pingouin



Buts :

1. Glissement en décubitus ventral sans mouvement des jambes pendant au moins cinq secondes

2. Coups de pied alternés en position couchée sur 15 m.

Les enfants peuvent se déplacer sur le ventre sur au moins 15 m en alternant les battements de jambes et acquérir ainsi les premières compétences.

De plus, la position du crawl se pratique d'abord hors de l'eau.

3. Remonter un objet immergé en profondeur

L'enfant récupère un objet au fond de l'eau | Vaincre la peur de l'eau.

4. Sauter librement dans l'eau, faire surface et nager de manière indépendante jusqu'au bord de la piscine

5. Apprendre une respiration aquatique Faire descendre l'air dans l'abdomen. Pincer les lèvres et expirer lentement, pendant 4 secondes. Prendre deux fois plus de temps pour expirer que pour inspirer. Avec le temps, augmenter le nombre d'inspirations et d'expirations (par exemple, à 4 et 8 secondes)

6 flotter dans l'eau verticalement Pousser simultanément les deux mains vers le fond et effectuer de petits cercles. Enfin, la coordination des deux mouvements. Les mouvements de bras et de jambes doivent être effectués en même temps afin de faciliter le maintien de la tête hors de l'eau. Essayer de garder la tête hors de l'eau pendant 15 secondes



Brevet n° 3 : Dauphin



Buts :

1. Coup de pied de 20 m en décubitus dorsal (bras croisés et décalés)

Les enfants peuvent se déplacer avec les bras croisés ainsi qu'avec les bras décalés en décubitus dorsal avec battements de jambes alternés.

2. Coup de pied de 20 m en décubitus ventral (bras tendus)

Les enfants peuvent se déplacer avec les bras tendus en décubitus ventral avec battements de jambes alternés.

3. 5 à 8 respirations latérales en position horizontale, ainsi que battements de jambes alternés en position couchée sur le ventre à l'aide d'une planche

4. Trois à quatre mouvements de crawl

Les enfants peuvent nager trois à quatre cycles crawlés en bonne position dans l'eau. Il est important que la tête soit dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Brevet n° 4 : 40 m Dos-crawlé & Crawl

Buts :

1. 40 m nage Dos crawlé

Les enfants peuvent nager 40 mètres en arrière avec un bon placement dans l'eau. Il est important que les bras tendus plongent à la largeur des épaules avec le petit doigt.

2. Apprendre le mouvement de bras de crawl avec une respiration latérale à l'aide d'une planche

Les enfants apprennent à respirer correctement. La tête reste dans l'extension de la colonne vertébrale. Les bras sont tendus et guidés vers l'avant au-dessus de l'eau.

3. Réaliser une coulée ventrale 12 mètres en repoussant la paroi afin d'aller le plus loin possible.

Garder la tête entre les bras et contracter au maximum la ceinture abdominale. Ajouter ensuite des mouvements de battements de jambes alternés pour gagner en vitesse et aller le plus loin possible.



Brevet n° 5 : 2 x 40 m Crawl & Dos-crawlé

Buts :

1. **2 x 40 m Nages Crawl** Les enfants peuvent nager 40 mètres de crawl avec une respiration régulière. Les bras sont guidés vers l'avant dans une traction étirée.

2. 2 x 40 m Dos-Crawlé

Les enfants peuvent nager de 80 mètres avec un bon placement dans l'eau. Il est important que les bras tendus tournent continuellement et plongent à la largeur des épaules avec le petit doigt.

3. Saut de tête d'une position assise ou accroupie

Les enfants peuvent plonger dans l'eau en position assise ou accroupie avec leurs bras en position de maintien et le bout de leurs doigts devant (têtes de phoque).



Brevet n° 6 : 100 m Dos-Crawlé & Crawl

Buts :

1. 100 m Dos-crawlé avec départ

Les enfants peuvent nager 100 m en arrière. Il est important que les bras tendus tournent continuellement et plongent dans l'eau à la largeur des épaules et avec le petit doigt devant. Le départ a lieu avec propulsion en position couchée dans l'eau.

2. 3 x 100 m Crawl avec respirations régulières coordonnées aux tractions des bras

3. Saut debout tête en premier avec phase sous-marine ultérieure (glisse avec les bras en extension et battements de jambes ultérieurs)

4. Apprendre un virage simple

Ralentir à l'approche du mur et pousser avec les mains pour faire un demi-tour avant de reprendre le crawl.



Brevet n° 7 : 200 m NAGE CRAWL

Buts :

1. 200 m Nages Crawl

2. Préparation d'une coulée ondulations sur 40 mètres

Les enfants peuvent effectuer un mouvement d'ondulation de 40 m, les bras joints en extension.

3. Nage de brasse : Technique des jambes avec respiration

Les enfants peuvent effectuer six mouvements d'extensions des jambes avec respiration intégrée en position couchée.

4. Réaliser une coulée ventrale sous-marine de 12 mètres en essayant d'aller le plus loin possible. Garder la tête entre les bras et contracter au maximum la ceinture abdominale

5. Virage olympique

Le menton doit toucher le torse. Les bras sont tendus le long du corps, les jambes fléchies le plus possible sur le torse, pour ensuite effectuer une bonne poussée. Pendant la rotation, les jambes dépassent légèrement la surface de l'eau. Le corps s'enfonce le moins possible dans l'eau.



Brevet n° 8 : 400 m Crawl & Dos-Crawlé

CONTENU DU COURS

Buts :

1. 4 x 100 m de nage le dos-crawlé
2. 4 x 100m de nage le crawl
2. **Brasse : Technique des mouvements de bras**
Les enfants nagent six cycles de nage brasse avec glisse
3. **Technique départ plongeon et virage**
4. **Approfondissement du crawl et plongeon** Le but de ce plongeon plus actif est de ressortir loin, avec une vitesse élevée. Positions de départ pour le grab et le track start



Brevet n° 9 : 100 m Brasse



Buts :

1. 50 m de nage en ondulation

Les enfants peuvent nager 50 mètres de nage en ondulation avec un bras, le bras passif est en position de maintien. Il est important que le rythme de deux ondulations de jambes par traction de bras soit maintenu.

2. **Brasse 100 m avec phase de glisse à la fin de chaque cycle de bras.** La glissée ventrale est une phase essentielle dans un cycle de brasse. Placer les bras en extension devant et aligner la tête avec le reste du corps.

3. **Approfondir nage Crawl & virage olympique.** Equilibre, résistance à l'avancement, propulsion des bras, action des jambes, respiration, retour aérien, rapport amplitude/fréquence, départ et virage.

4. **Niveau d'entraînement avec perspective sur la natation de compétition,** développement de la technique de la nage papillon, approfondissement et extension des capacités en nage sur le dos, en brasse et en crawl, techniques de départ et de virage.



Brevet n° 10 : 200 M Nage Papillon

Buts :

1. 200 m Nage papillon

Travailler la coordination bras-jambes.

2. 200 m Brasse

3. Travailler la coordination bras-jambes.

4. 200 m Dos avec départ

5. Travailler la coordination bras-jambes.

6. 200m Crawl avec virage olympique

7. Travailler la coordination bras-jambes.



Brevet n° 11 : 400 m Quatre nages

Buts :

1. Battement de jambes sur 200 mètres

L'exercice consiste à nager en battements ventraux sans la planche et avec les bras devant. Il est nécessaire de garder une horizontalité parfaite et par conséquent de ne relever la tête que brièvement pour respirer.

2. 400 mètres Quatre nage sans interruption

Nager sur un parcours de 400 m 4Nages

3. Nage 400 mètres nage libre Crawl sans interruption





Brevet n° 12 : 800 m Nage Crawl

Nager sur une distance de 800 m, sans interruption, départ plongé, dans un style uniforme et correct (ne pas alterner les styles).

Les virages doivent être exécutés selon les règles

Brevet n° 13 : 1 000 m Nage Crawl

Nager une distance de 1 000 m, sans interruption, départ plongé, dans un style uniforme et correct (ne pas alterner les styles).

Les virages doivent être exécutés selon les règles

CONTENU DU COURS

Brevet n° 14 : 1 500 m Nage Crawl

Nager une distance de 1 500 m, sans interruption, départ plongé, dans un style uniforme et correct (ne pas alterner les styles).

Les virages doivent être exécutés selon les règles