

Palier 10 :

CETTE PREMIÈRE ÉTAPE CONSISTE À CONSOLIDER LA TECHNIQUE DES 4 NAGES

- ALTERNER DES DISTANCES COMPOSÉES D'ÉDUCATIFS APPROPRIÉS ET DES DISTANCES NAGÉES (NOTION DE TRANSFERT)
- S'EXERCER À DES SÉRIES NAGÉES AVEC TEMPS DE RÉCUPÉRATION AFIN DE « DÉVELOPPER L'ENDURANCE OU LA PUISSANCE »
- NAGER 200 4 NAGES AVEC DÉPART PLONGÉ ET VIRAGES

1) RESPECTER LA CONSIGNE SANS LA DÉTOURNER

2) RESPECTER LE TEMPS DE TRAVAIL ET LE TEMPS DE REPOS

3) GÉRER LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE LORS DE LA RÉALISATION DU 200 4 NAGES

Palier 11 :

CETTE SECONDE ÉTAPE CONSISTE À INTRODUIRE UNE NOTION DE GROUPE ET DE COHÉSION

- ÉTABLIR DIFFÉRENTS RELAIS DONT LES COMPOSANTES SONT BASÉES SUR LES FONDAMENTAUX DE LA NATATION ET LES DIVERS SPORTS AQUATIQUES

- PROPOSER DES CIRCUITS SOUS FORME DE SERC

Épreuve de simulation de sauvetage, qui propose à une équipe de quatre sauveteurs de résoudre différentes situations de détresse et ce dans un temps limite.

4) UTILISER SES CAPACITÉS PHYSIQUES (VITESSE, ENDURANCE) POUR OPTIMISER LA RÉUSSITE DE L'ÉQUIPE

5) PARTAGER LA MOTIVATION COMMUNE POUR UNE RÉALISATION ET UNE VALORISATION PERSONNELLE

6) ALLER VERS L'AUTRE AU TRAVERS DE LA NATATION ET ACCEPTER SES ERREURS POUR PROGRESSER

Palier 12 :

CETTE DERNIÈRE ÉTAPE CONSISTE À CRÉER UNE SORTE D'OLYMPIADE AVEC LES NAGEURS ENF4 SOUS FORME DE DÉMONSTRATION POUR LES AUTRES ENF

- ÊTRE CAPABLE DE DÉFINIR UN PROGRAMME D'ÉPREUVES ET DE LES RÉALISER
- PROPOSER UNE AIDE OU UNE VARIANTE POUR LES MOINS AVANCÉS
- RÉALISER AVEC UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION DÉFINIT UNE MULTI ÉPREUVE COMPOSÉE DE NATATION, NATATION SYNCHRONISÉE, NAGE AVEC PALMES ET SAUVETAGE.

7) DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ

8) S'ENTRAÎNER POUR ÊTRE PLUS PRÉCIS ET EFFACE LORS DE LA DÉMONSTRATION

9) CONCEVOIR UN PROGRAMME ALLIANT :PHYSIQUE , ARTISTIQUE ET COMIQUE

10) SAVOIR S'ORGANISER ET PRENDRE DES RESPONSABILITÉ POUR QUE LES SÉANCES SOIENT CONVIVIALES ET EFFICACES