

ECOLE DE NATATION

Description des niveaux pour enfants

les groupes sont composés selon les prérequis et l'âge de l'enfant

	Age	Prérequis	Les compétences à acquérir	Test
Niveau 1 Découverte	4 – 5 ans (idéalement 5 ans)	✓ - Je suis capable de suivre le cours dans le groupe sans présence de mes parents au bord du bassin ✓ - Je suis capable de mouiller ma tête sous la douche	✓ - Mettre la tête sous l'eau ✓ - Faire des bulles ✓ - Flotter sur le dos ou le ventre ✓ - Sauter de manière autonome depuis le bord du bassin en avant ✓ - Chercher et attraper les objets sous l'eau ✓ - Autonomie	✓ - L'ascenseur avec des bulles ✓ - Sauts depuis le bord en position verticale ✓ - Etoile de mer sur le dos ✓ - Etoile de mer sur le ventre
Niveau 2 Débutants	6 – 7 ans	✓ - Je suis capable de mettre la tête sous l'eau ✓ - Je suis capable de faire des bulles ✓ - Je suis capable de flotter sur le dos ou sur le ventre	✓ - Faire la position de hérisson (position en boule se transformant en étoile de mer) ✓ - Glisser en position flèche ventrale sans et avec battements des jambes ✓ - Glisser en position flèche dorsale sans et avec battement des jambes ✓ - Apprendre des phases de respiration (inspiration+expiration) ✓ - Rotation du corps dans l'axe longitudinal avec battement de jambes - Mouvements de bras en coordination sur le dos ✓	✓ - Battements de jambes en flèche ventrale avec 1-2 respiration (7-10 m) ✓ - Battements de jambes en flèche dorsale (7-10m) ✓ - 3-4 mouvement de bras sur le dos, nage complète ✓ - Sauter et regagner le bord

	Age	Prérequis	Les compétences à acquérir	Test
Niveau 3 Intermédiaires	7 – 8 ans	✓ - Je sais flotter sur le ventre et sur le dos ✓ - Je sais glisser sur le ventre et/ou sur le dos en poussant depuis le bord avec les battements de jambes ✓ - Je sais sauter depuis le bord et nager jusqu'au bord ✓ - Je sais faire quelques mouvements de bras en nageant le crawl et/ou sur le dos ✓ - Je maîtrise les phases de respiration en natation	✓ - Respirer en position latérale en crawl ✓ - Nager en crawl en coordination (bras, jambes et respiration) ✓ - Nager en dos en coordination (bras, jambes et respiration) ✓ - Plonger depuis le bord (sur les genoux, accroupi et debout) ✓ - Faire la roulade dans l'eau depuis le bord	✓ - 15 mètres nage complète sur le dos ✓ - 15 mètres nage complète en crawl avec la respiration latérale ✓ - Plongeon depuis le bord ou du plot ✓ - Roulade dans l'eau
		✓ - Je peux nager le crawl en coordination 15 mètres sans s'arrêter ✓ - Je peux nager sur le dos 15 mètres sans s'arrêter ✓ - Je peux faire la roulade et le plongeon	✓ - Nager en crawl 25 mètres sans s'arrêter avec bonne coordination ✓ - Nager en dos 25 mètres sans s'arrêter ✓ - Apprendre la nage de papillon, les ondulations ✓ - Notions de la plongée : départ sous l'eau, glisse sous l'eau ✓ - Apprendre à faire les virages ✓ - Plonger avec propulsion sous l'eau avant la sortie de l'eau avec les battements de jambes en crawl ou ondulation	✓ - 25 mètres en crawl avec bonne coordination ✓ - 25 mètres sur le dos ✓ - 10 mètres jambes ondulation ✓ - Plongeon avec la phase immersion, 5 mètres la propulsion sous l'eau en position flèche
Niveau 4 Avancés	8 – 9 ans			

	Age	Prérequis	Les compétences à acquérir	Test
Niveau 5 Futurs champions	9 – 10 ans	✓ - Je peux nager 25 mètres en crawl sans s'arrêter en respirant de côté ✓ - Je peux nager 25 mètres en dos sans s'arrêter ✓ - J'ai les notions de papillon et de brasse ✓ - Je peux plonger depuis le bord ✓ - Je sais faire la roulade dans l'eau	✓ - Développer la vitesse et l'endurance en nageant le crawl et le dos ✓ - Exécuter les virages ✓ - Nager en papillon en coordination ✓ - Apprendre la nage de la brasse ✓ - Plongeon de départ depuis le plot	✓ - 50 mètres crawl nage complète avec le départ depuis le plot et le virage ✓ - 50 mètres sur le dos avec le départ ✓ - 15 mètres en nage de papillon ✓ - 25 mètres en nage de brasse Option : obtention du brevet CSA
Niveau 6 Multi-sport aquatique	dès 10 ans	✓ - Je connais et nage les 4 nages ✓ - Je suis motivée de découvrir d'autres sports aquatiques ✓ - Je suis ouverte à une nouvelle expérience ✓ - Je n'ai pas peur des défis	✓ - Initiation au sport de la natation de compétition : travail d'endurance et de vitesse ✓ - Pratiques des 4 nages ✓ - Découverte des bases de la natation artistique ✓ - Découverte des bases du plongeon ✓ - Découverte des bases du water-polo ✓ - Découverte des bases de la plongée	✓ - Pas de test spécifique ✓ - La possibilité de s'inscrire et continuer à s'entraîner dans un club sportif

Description des niveaux pour adultes

Niveau	Contenu du cours	Matériel utilisé
Niveau 1 Initiation	L'apprentissage et le travail des compétences de base ✓ - La respiration en natation ✓ - La flottabilité du corps, prendre l'aise dans l'eau ✓ - Le travail des jambes : les déplacements en crawl (ventral) et en dos (dorsal) ✓ - Le placement de la respiration lors du travail des jambes en crawl et en dos. ✓ - La respiration latérale en crawl ✓ - La première approche de la coordination avec les bras : la respiration latérale avec le mouvement des bras	✓ - les frites ✓ - les planches ✓ - les palmes
Niveau 2 Progression	La coordination en crawl et en dos et l'apprentissage de la brasse ✓ - La respiration latérale en crawl avec le mouvement de jambes et de bras ✓ - La technique du mouvement des bras en crawl et en dos ✓ - La coordination en dos ✓ - La coordination en crawl ✓ - L'apprentissage de la brasse adapté ✓ - Les virages en natation (les culbutes) : essaie et pratique	✓ - les planches ✓ - les palmes ✓ - les pull-boy
Niveau 3 Confirmation	La coordination et l'endurance ✓ - La révision des techniques en crawl, en dos et en brasse ✓ - L'apprentissage de la nage de papillon ✓ - La notion de l'endurance en natation, nager sans s'arrêter entre 200 et 400 mètres ✓ - Le travail de l'apnée en natation	✓ - les planches ✓ - les palmes ✓ - les pull-boy ✓ - les plaquettes

Niveau 4 Performance	Le perfectionnement des styles de nage et de la vitesse	
	✓ - L'amélioration des techniques de différents styles de nage (crawl, dos, brasse, papillon)	✓ - les planches
	✓ - Le travail de l'endurance et les déplacements en apnée	✓ - les palmes
	✓ - Le perfectionnement des virages	✓ - les pull-boy
	✓ - Le travail de la vitesse	✓ - les plaquettes
	✓ - L'optimisation des mouvements en nage spécifique	

Les inscriptions se font sur notre site

[Piscine de Marly – Site de la piscine de Marly.](#)

[découvrez nos horaires et réservez vos billets en ligne dès maintenant.](#)

Des tests pour déterminer le niveau s'effectuent trois semaines avant le début du trimestre

Toutes les informations complémentaires sur [**cours@marly-piscine.ch**](mailto:cours@marly-piscine.ch)

Suivez-nous sur des réseaux sociaux

