PISCINE DE MARLY

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

PISCINE DE MARLY

	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 maitrise 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
Niveau 4 Avancés	8 – 9 ans	- Je peux nager le crawl en coordination 15 mètres sans s'arrêter - Je peux nager sur les 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

PISCINE DE MARLY

	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'iscrire et continuer à s'entrainer dans un club sportif

PISCINE DE MARLY

Description des niveaux pour adultes

Niveau	Contenu du cours	Matériel utilisé
Niveau 1 Débutants initiés	L'apprentissage et le travail des compétences de base - La respiration en natation - La flottabilité du corps, prendre l'aise dans l'eau - La glisse surface et sous l'eau - Le travail des jambes : les déplacements en crawl (ventral) et en dos (dorsal) avec et sans matériel - Le placement de la respiration lors du travail des jambes en crawl et en dos. - Introduction du mouvement des bras	- les frites - les planches - les palmes
Niveau 2 Débutants confirmés	La coordination en crawl et en dos - La respiration latérale en crawl - La coordination partielle: la respiration latérale avec le mouvement des bras à l'aide de matériel - La coordination complète : 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 des mouvements de jambes et de bras en dos - L'apprentissage de la brasse adapté	- les planches - les palmes - les pull-boy
Niveau 3 Intermédiaires	L'apprentissage de la brasse et du papillon (selon le niveau du groupe) - La révision des techniques en crawl et en dos (la coordination et la respiration) - L'apprentissage de la brasse adapté - L'apprentissage de la nage du papillon - Nager sans s'arrêter entre 200 et 400 mètres en rythmes et techniques différents - Le travail de l'apnée en natation - L'introduction des virages en natation	- les planches - les palmes - les pull-boy - les plaquettes

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

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**

Suivez-nous sur des réseaux sociaux