SAISON2019 -2020

GROUPE FAMILIARISATION

PRE REQUIS

Enfants nés en 2014 ou 2015 mesurer + 1m
Être volontaire pour l'activité, pouvoir se détacher de ses parents

TEST D ENTREE

L'enfant est capable de marcher avec de l'eau au niveau de la poitrine, sans se tenir au mur

OBJECTIF GENERAL

Découvrir le milieu, maîtriser ses émotions dans l'eau, développer une autonomie à la piscine, vaincre sa peur éventuelle de l'eau, flotter sur le ventre, sur le dos, se déplacer en grande profondeur sans aide ni support sur 10m, sauter dans le GB, aller chercher un objet avec aide à 1.80m.

COMPETENCES VISEES

- Perception du corps dans l'eau
- Construction d'un nouvel espace
- Nouvelle façon de respirer
- Développement de l'apnée
- Flottaison ventrale / dorsale
- Test de sécurité passer de sur le ventre à sur le dos et vis versa sans appui
- Différents déplacements (surface, fond, ventre, dos, coté)
- Chutes diverses
- Remontée passive
- Premices de la propulsion,
- Prémices de la projection diminution des frottements.

TEST DE SORTIE

Sauter dans le GB du plot et revenir au bord seul. Ouvrir les yeux sous l'eau.
Etoile de mer sur le dos et sur le ventre pendant 5"
Aller chercher un objet avec aide à 1,80m

FAMILY | HONNEUR 4 | SAUV NAGE