



SAISON 2020-2021



GROUPE SAUV NAGE

PRE REQUIS

Enfants nés entre 2013 et 2015

Avoir l'autonomie technique suffisante pour évoluer en toute sécurité au sein d'un groupe dans le grand bassin.

TEST D ENTREE

Pour les anciens adhérents : test fin Family

Pour les nouveaux adhérents : Sauter dans le GB, déplacement ventral/dorsal sur 5m

OBJECTIF GENERAL

Obtenir le sauv'nage (premier niveau de l'ENF de la FFN).

COMPETENCES VISEES

- ❖ Corps flottant
- ❖ Rythme respiratoire
- ❖ Déséquilibre divers
- ❖ Chutes diverses
- ❖ Remontée passive
- ❖ EDM /v /d
- ❖ Corps projectile (trouver la meilleure façon pour se déplacer dans l'eau)
- ❖ Equilibre et propulsion des jambes (battements)
- ❖ Plongeon canard
- ❖ Roulades avant / arrière
- ❖ Déplacements divers (v/d/c sous l'eau, godille, rétropédalage, avec un ballon, changer de sens autour de ces camarades)
- ❖ Sentir les masses dures
- ❖ Développement de l'apnée, coulées
- ❖ Plonger
- ❖ Changement de vitesse sur le déplacement (on peut aller vite ou doucement).

TEST DE SORTIE

Effectuer le test du sauv'nage.

(Saut en bouteille, remontée passive, sustentation 5", déplacement ventrale et dorsale
Flotaison ventrale et dorsale, immersions orientées)



SAUV NAGE



HONNEUR 4



PASS SPORT



HONNEUR 3

