

SEMBLABLE AU PROGRAMME LA VOIE OLYMPIQUE

Il est important que chaque enfant maîtrise bien toutes les exigences de son niveau avant de pouvoir passer au niveau suivant. Les âges sont indiqués à titre informatif seulement.

NIVEAU	COMPÉTENCES ACQUISES
BLANC 3-7 ans	<ul style="list-style-type: none"> Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide. Nager 12 mètres (une largeur) avec un ballon dorsal et des mouvements de bras vers l'avant. Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal. Nager 2 mètres sans aide, le visage dans l'eau (sans sauter). Flotter sur le dos avec un soutien sous la tête. Entrer et sortir de la piscine sans aide.
JAUNE 3-7 ans	<ul style="list-style-type: none"> Sauter dans l'eau sans aide. Démontrer un glissement sur le ventre et sur le dos. Nager 12 mètres (une largeur) sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau. Flotter sur le ventre sans aide (5 secondes). Flotter sur le dos sans aide, visage maintenu à la surface (5 secondes). Nager sur place (10 secondes).
VERT 4-11 ans	<ul style="list-style-type: none"> Départ en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes sur une longueur de 6 mètres. Crawl : 12 mètres (une largeur) avec le visage dans l'eau et les bras à l'extérieur de l'eau, introduction à la respiration sur le côté. Nage d'endurance : 24 mètres sans arrêt. Nage sur le dos : battements de jambes sur une largeur de 12 mètres avec la tête vers l'arrière et position horizontale du corps. Retournements (du dos au ventre et du ventre au dos). Nager sur place (30 secondes).
ROUGE 5-15 ans	<ul style="list-style-type: none"> Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes. Crawl : 25 mètres avec respiration sur le côté et extension complète des bras. Nage sur le dos : 12 mètres (une largeur). Nage sur le dos : battements de jambes seulement sur 25 mètres et position horizontale du corps. Récupérer un objet du fond de la piscine. Introduction au coup de pied rotatif.

DESCRIPTION DES NIVEAUX DE NATATION

PISCINE VERSAILLES



NIVEAU	COMPÉTENCES ACQUISES
BLEU 6-16 ans	<ul style="list-style-type: none">• Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes.• Départ en position hydrodynamique dorsale.• Crawl sur une distance de 50 mètres.• Nage sur le dos : 25 mètres.• Brasse : coups de pied seulement, 25 mètres.• Introduction au coup de pied rotatif avec déplacement.
BRONZE 7-16 ans	<ul style="list-style-type: none">• Départ en position hydrodynamique dorsale.• Crawl : 50 mètres avec combinaison de mouvements.• Brasse : 50 mètres avec combinaison de mouvements.• Nage sur le dos : 50 mètres avec combinaison de mouvements.• Introduction aux départs.
ARGENT 8-16 ans	<ul style="list-style-type: none">• Crawl : 75 mètres avec combinaison de mouvements.• Nage sur le dos : 75 mètres avec combinaison de mouvements.• Brasse : 75 mètres avec combinaison de mouvements.• Papillon : battements de jambes seulement, 50 mètres.• Papillon : introduction aux mouvements de bras.• Introduction aux virages.
OR 9-16 ans	<ul style="list-style-type: none">• Crawl : 100 mètres.• Nage sur le dos : 100 mètres.• Brasse : 100 mètres.• Papillon : 50 mètres, utilisation adéquate des bras.

Source : pointe-claire.ca/fr/niveau-natation-voie-olympique-inc/