



ÉVOLUTION DU NAGEUR

Le nageur devra avoir acquis toutes ces habilités avant de passer au niveau suivant.

Participation (avec aide flottante et sans aide flottante)

Fréquence : 1 heure par semaine

Départ et virages

- Saut, chercher un objet et le rapporter au bord
- Culbute avant à partir du bord
- Roulade sur le tapis
- Tourner sur soi-même en position verticale
- Saut du mur le plus haut
- Saut dans l'eau

Position du corps

- Fusée B.B.Q.
- Fusée sur le dos, bras le long du corps
- Fusée sur le ventre
- Retournement dos/ventre
- Retournement ventre/dos
- Étoile sur le dos durant 3 à 5 secondes
- Étoile sur le ventre durant 3 à 5 secondes

Habilités et efficacité technique

- Contourner un obstacle
- 8 mètres : battement de jambes au crawl et au dos
- Déplacement d'avant à en arrière
- Déplacement de gauche à droite
- Toucher les orteils dans l'eau
- Descente de pompier
- Faire des bulles 10 fois (nez et bouche)
- Toucher le fond de la piscine
- Immerger sa tête sous l'eau
- Cacher ses yeux sous l'eau



Rythme et endurance

- 8 mètres : nage sur le dos
- 15 mètres : battement de jambes au choix
- 8 mètres : nage sur le ventre
- Faire la différence entre lent, moyen et vite

Bronze

Fréquence : 2 heures par semaine

Départ et virages

- Culbute avant dans l'eau
- Vriller sous l'eau en position torpille
- 3 mètres : poussée du mur, glisse, torpille sans battements de jambes
- Roulade avant, par-dessus un bâton
- Plongeon tête première en position accroupie
- Flotter en position groupée (la boule)
- Saut du petit tremplin
- Saut dans l'eau avec balancement des bras vers l'avant

Position du corps

- 10 mètres : fusée et battements de jambes au dos
- 10 mètres : fusée B.B.Q. et battements de jambes
- 10 mètres : fusée sur le côté et battements de jambes
- 10 mètres : fusée et battements de jambes sur le ventre
- 5 mètres sous l'eau : poussée du mur, glissement et battements de jambes
- Retournement dos/ventre/dos ainsi que ventre/dos/ventre
- Étoile sur le dos durant plus de 5 secondes
- Étoile sur le ventre durant plus de 5 secondes

Habilités et efficacité technique

- 15 mètres : dos avec retour des bras
- 15 mètres : crawl avec retour des bras et respirations
- Initiation au mouvement d'ondulation au papillon
- 25 mètres : battements de jambes avec planche au dos
- 25 mètres : battements de jambes avec planche sur le ventre
- 25 mètres : battements de jambes sur le côté
- Maintien à la surface durant 30 secondes
- Saut en longueur, avec balancement des bras, à partir du bloc



- Récupérer un objet au fond du 4 pieds
- Faire des bulles 10 fois (nez et bouche) en déplacement, avec ou sans planche
- Immersion de la tête durant 8 à 10 secondes
- Ouvrir les yeux sous l'eau

Rythme et endurance

- 25 mètres : style au choix (nombre de mouvements et temps)
- 50 mètres : style au choix
- Nager sur une distance donnée (mouvements rapides et mouvements lents)

Argent

Fréquence : 2 heures par semaine

Départ et virages

- Initiation au virage ouvert
- Départ chronométré de 10 mètres au crawl
- Départ chronométré de 10 mètres au dos
- 8 mètres : glisse en nage sous l'eau
- Virage et culbute
- Culbute arrière dans l'eau
- Culbute au mur avec poussée et glisse torpille
- Plongeon avant
- Consigne de départ au crawl et au dos

Position du corps

- 10 mètres : initiation de la godille sur le ventre, bras en avant
- 10 mètres : initiation de la godille sur le dos, tête en premier
- Glisser, nager 10 mètres et changement de direction
- Glissement sous l'eau et passer sous des obstacles
- 25 mètres : battement de jambes, bras le long du corps et respiration bilatérale
- Glissement ventre/dos/ventre
- Glissement dos/ventre/dos

Habilités et efficacité technique

- Récupérer un objet au fond du 6 pieds
- Maintien à la surface durant 45 secondes
- 25 mètres : dos avec retour des bras
- 25 mètres : initiation au mouvement des jambes de la brasse, sur le ventre
- 25 mètres : initiation au mouvement des jambes de la brasse, sur le dos



- 25 mètres : battements de jambes du papillon, sans planche
- 50 mètres : battements de jambes, avec ou sans planche, au dos
- 50 mètres : battements de jambes, avec ou sans planche, au crawl
- 25 mètres : crawl avec 3 respirations sur le côté
- Battement de jambes au crawl, bras le long du corps, respirations de côté de 3 à 4 fois

Rythme et endurance

- 75 mètres : 2 styles de nages au choix
- Faire des mouvements lents et rapides dos et ventre

Or

Fréquence : 2 heures par semaine

Départ et virages

- Glisse, vrille, culbute avant dans l'eau, changement de direction
- Initiation au virage à la brasse
- Départ avec chronomètre : 10 mètres QNI
- Virage culbute au dos et au crawl
- Glisse et nage sous l'eau sur plus de 10 mètres
- Compréhension des consignes des virages au QNI
- Glisse sur 5 mètres et nage sous l'eau, 3 mouvements de battements de jambes au papillon et 4 mouvements de bras
- Maîtrise des motifs de faux départs et de disqualifications au crawl
- Initiation des consignes du départ au QNI
- Départ du bloc de départ

Position du corps

- 50 mètres : battement de jambes au crawl, sur le dos, sur le côté et à la brasse
- 25 mètres : godille Superman
- 25 mètres : godille sur le ventre, tête en premier
- 25 mètres : godille sur le dos, pieds en premier
- 25 mètres : godille sur le dos, tête en premier

Habilités et efficacité technique

- 25 mètres : mouvements de bras au dos, avec Bull Buoy
- 25 mètres : mouvements de bras au crawl, avec Pull Buoy
- Nage sur place durant 2 minutes
- 25 mètres : papillon



- 50 mètres : brasse
- 50 mètres : crawl avec respiration bilatérale
- 50 mètres : dos
- 25 mètres : battement de jambes au papillon
- 25 mètres : battements de jambes, bras le long du corps
- 200 mètres : battements de jambes QNI

Rythme et endurance

- 25 mètres : défi du nombre de coups de bras et le temps
- 75 mètres : style au choix
- 200 mètres : style au choix avec chronomètre
- 100 mètres : QNI avec chronomètre

Lorsque le niveau Or est réussi, le nageur ira dans un des 3 groupes suivants tout en tenant compte de son âge, de son calibre, de ses aptitudes et de ses objectifs.

Développement

Fréquence : 3,5 heures de natation par semaine

Provincial

Fréquence : 5 heures de natation par semaine et 1 heure de conditionnement physique en salle

Élite

Fréquence : 10,5 h de natation par semaine et 1 heure de conditionnement physique en salle

Descriptions à venir pour ses 3 catégories.