

Programme
Nager pour la vie,
adapté au CAPN



SI VOTRE ENFANT ...

est âgé de 12 à 24 mois et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent ...

est âgé de 24 à 36 mois et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...



NAGER POUR LA VIE

PARENT ET ENFANT **2**

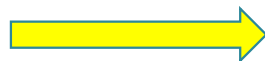
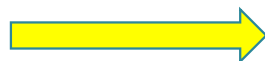
PARENT ET ENFANT **3**

SI VOTRE ENFANT ...

3 à 5 ans

est âgé de 3 à 5 ans et qu'il commence à ne pas être accompagné par un parent... Mais en a besoin de temps en temps

est âgé de 3 à 5, peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage... Avec parent



NAGER POUR LA VIE

PRÉSCOLAIRE 1 AVEC PARENT

PRÉSCOLAIRE 2 AVEC PARENT (dernier niveau avec parent)

SI VOTRE ENFANT ...

3 à 5 ans

peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos sans de l'aide pendant 3s..

peut sauter en eau profonde; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos sur 5m

peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 m sans gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté...



NAGER POUR LA VIE

PRÉSCOLAIRE 3 SANS PARENT

PRÉSCOLAIRE 4 SANS PARENT

PRÉSCOLAIRE 5 SANS PARENT

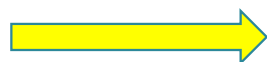
SI VOTRE ENFANT ...

5 à 12 ans

Début la natation et n'a jamais fait de cours

Peut sauter seul dans l'eau à hauteur de la poitrine et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes et faire un glissement sur le ventre et le dos

Peut sauter en eau profonde, se maintenir à la surface pendant 15 s; effectuer un coup de pied fouetté sur le dos, nager 15m au crawl et dos crawlé



NAGER POUR LA VIE

• Nageur 1

• Nageur 2

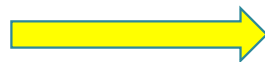
• Nageur 3

SI VOTRE ENFANT ...

5 à 12 ans

Peut nager sur place pendant 30s; effectuer des plongeons à genoux et des culbutes avant; nager 10m avec un coup de pied fouetté et le dos; nager 15m au crawl

Peut rouler en eau profonde, nager sur place 1minute, nager 50m; plonger, nager sous l'eau; nager 15m avec un coup de pied fouetté sur le ventre, effectuer des bras de brasse avec la respiration. Nager 25m crawl et dos



NAGER POUR LA VIE

- Nageur 4

- Nageur 5

SI VOTRE ENFANT ...

5 à 12 ans

Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau, effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux, nager 50m au crawl et dos, nager 25m brasse, sprinter sur 25m, effectuer un entraînement par intervalles de 4x50m



NAGER POUR LA VIE

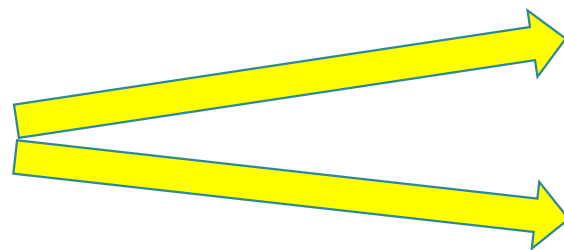
- Nageur **6**

SI VOTRE ENFANT ...

10 à 14 ans

A préalablement terminé avec succès le niveau précédent Nageur 6

Passé le niveau Nageur 6, le CAPN va adapter le programme afin que chaque enfant se reconnaisse dans sa discipline. Votre enfant peut décider de se tourner vers le sauvetage pour travailler les modules de l'étoile de Bronze OU vers la natation pour acquérir les bases des quatre nages.



NAGER POUR LA VIE

Programme de natation sportive (Nageur 7 et plus)

Programme de sauvetage (Nageur 7 et plus)

Notez que le fait de ne pas valider les niveaux de Nageurs ou de choisir l'option "natation" n'empêche absolument pas de s'inscrire dans les formations de sauvetage dès 13 ans