



GROUPE HIPPOCAMPE

Pré-requis :

L'enfant doit savoir se débrouiller dans l'eau (avoir pris des cours avec un maître-nageur)

Il effectuera un test lors de son premier cours, considéré comme un essai avant la validation par l'éducateur. Si l'éducateur valide l'entrée de l'enfant dans le groupe Sauv'nage, il devra alors rendre le dossier d'inscription (retrait auprès du club, entraîneur, téléchargeable site internet)

Horaires :

Samedi matin 11h00 - 12h00

Objectifs du groupe :

Le Sauv'nage est le premier test obligatoire demandé par la fédération française de natation, il demande à l'enfant d'acquérir les habilités motrices qui lui permettront de se déplacer dans le milieu aquatique en toute sécurité.

Descriptif du test Sauv'nage :

1. Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement ;
2. Réaliser un équilibre ventral de 5 secondes (étoile de mer) ;
3. Effectuer une immersion orientée (passer dans un cerceau ou un obstacle) ;
4. Effectuer un équilibre vertical (la tête hors de l'eau, l'enfant doit rester en position verticale pendant 5 secondes) ;
5. Nager sur le ventre sur 15 -20 m et réaliser des immersions (passer sous des obstacles) ;
6. Réaliser un équilibre dorsal pendant 5 secondes (étoile de mer) ;
7. Nager durant 15 - 20 m sur le dos
8. Aller explorer la profondeur (aller chercher un objet à environ 1.80 m de profondeur, le montrer au-dessus de l'eau et le lâcher), puis rejoindre le mur sur le dos.