



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

Groupes, évaluation formative et certificative (brevets)

Groupe BLANC: De la découverte à l'accoutumance de l'eau.

- Niveau: - Niveau maternelle (+/- 5 ans).
- Lieu: - Pataugeoire: à côté des marches principalement.
- **EVALUATION FORMATIVE:** La position du corps dans l'eau (horiz.) et le redressement.
 - Flottaison sur le ventre sans appui tête dans l'eau (étoile).
 - Petits battements sur le ventre avec l'aide de deux planches (papillon) tête hors de l'eau.
 - Flottaison sur le dos (Oreilles dans l'eau, tête en arrière, ventre à la surface et pointe des pieds avec deux planches (papillon)).
 - Redressement de la position couchée à la verticale avec l'aide de deux planches et puis sans.
 - Recherche d'un objet sous l'eau.
- **EVALUATION CERTIFICATIVE: BREVET N°1 « CANETON » :**
 - **Mettre la tête sous l'eau:** Immersion totale de la tête (bonnet compris).
 - **Ouvrir les yeux sous l'eau:** Le professeur immerge sa main devant le visage de l'enfant et lui montre un chiffre (de 1 à 5), qu'il doit pouvoir distinguer sous l'eau.
 - **Sentir la flottabilité ventrale:** Les mains posées sur les marches, l'élève tient la position couchée ventrale dans l'eau. Ensuite, il plonge le visage et supprime ses appuis.
 - **Effectuer 5 «pompages»:** Pendant l'expiration, la tête est en immersion totale et lorsque l'élève relève la tête, il inspire à une seule reprise avant de recommencer (5 x).
 - **Sauter du bord:** Station debout, au bord de la piscine, l'élève saute dans l'eau (profondeur de 60 à 80 cm) avec ou sans l'aide du professeur ou du camarade.

Groupe JAUNE: De l'accoutumance à la maîtrise de l'eau.

- Niveau: - Niveau maternelle et primaire (+/- 6 ans).
- Lieu: - Pataugeoire: au milieu du bassin
- **EVALUATION FORMATIVE:** Battements de jambes avec la pointe des pieds et respiration.
 - Flottaison sur le dos sans appui
 - Petits battements sur le dos avec une planche sur les cuisses bras tendus
 - Petits battements sur le ventre avec une planche avec une expiration tête dans l'eau et une respiration bouche hors de l'eau (+/- 15m).
 - Flèche ventrale sans battements de jambes et puis avec.
 - Recherche de trois objets sous l'eau.
- **EVALUATION CERTIFICATIVE: BREVET N°2 «PINGOUIN»:**
 - **Effectuer une coulée ventrale:** Un pied posé contre le mur, les bras tendus en haut / flèche ventrale (mains et pieds joints).
 - **Sentir la flottabilité dorsale:** Les mains posées sur le sol, tenir la position couchée dorsale dans l'eau. Ensuite, supprimer les appuis (tête en arrière et ventre à la surface).
 - **Repêcher 3 petits objets:** L'élève repêche en une seule immersion 3 petits objets se trouvant à un max. de 80 cm de profondeur et dans un cercle de 1 m de diamètre.
 - **Plonger du bord:** Station assise au bord du bassin bras en haut / plongeon dans une profondeur de 80 cm suivi d'une flèche ventrale
 - **Slalomer avec obstacles:** Marcher en :
 - poussant une balle avec la tête (+/- 1 m)
 - soufflant sur une balle de tennis de table (+/- 1 m)
 - se déplaçant, dans la position couchée ventrale, avec battements(+/- 5 m)
 - projetant de l'eau en frappant des mains à reculons (+/- 5 m)

Groupe ROUGE: Accoutumance en grande profondeur et technique dos.

- Niveau: - Niveau primaire (+/- 7 ans).
- Lieu: - Grande profondeur de la pataugeoire et bord du grand bassin
- **EVALUATION FORMATIVE:** Flottaison dorsale, position du corps dans l'eau et maîtrise des émotions
 - Petits battements sur le dos en petite profondeur du grand bassin (minimum 15m)
 - Petits battements sur le dos avec une planche sur le ventre au grand bassin (25m)
 - Petits battements sur le ventre avec une planche au grand bassin (25m).
 - Travail des bras sur le dos avec une planche posée sur les cuisses
 - Plonger à partir de la position assise au grand bassin du côté de la petite profondeur
- **EVALUATION CERTIFICATIVE: BREVET ORANGE**
 - **Nager une distance de 2 x 12,5 m AVEC UNE PLANCHE:** Sauter (station debout ou accroupie à Neder et station assise à Bruxelles) du bord de la grande profondeur du grand bassin, effectuer 12,5 m sur le ventre à l'aide d'une planche en grande prise (expiration longue dans l'eau et inspiration courte hors de l'eau) et 12,5 m d'une flèche dorsale à l'aide d'une planche en grande prise sur les cuisses.
 - **Nager sur le dos une distance de 12,5 m sans l'aide des bras:** Départ dans l'eau du bord de la grande profondeur du grand bassin et effectuer 12,5 m de battements de jambes sur le dos et bras le long du corps.

Groupe VERT : Maîtrise en grande profondeur et perfectionnement du DOS.

- Niveau: - Niveau primaire (+/- 9 ans).
- Lieu: - couloir 1, au début de l'année, et couloir 2 en janvier.
- **EVALUATION FORMATIVE:** Entrée de la main dans l'eau au-dessus de l'épaule, par le petit doigt de la main pour le dos. La tête en arrière et les oreilles dans l'eau. Le ventre à la surface de l'eau. Les battements de jambes juste sous la surface de l'eau.
 - Technique globale en dos sur 25m minimum.
 - Travail de la coordination entre la respiration et les bras avec une planche en crawl (2 temps)
 - Technique la rattrapante en crawl (2 temps).
 - Technique jambes brasse sur le dos
 - Apprentissage du plongeon avec un genoux à terre.
- **EVALUATION CERTIFICATIVE:**
 - **Mouvement de jambes en crawl ou brasse:** effectuer sur une distance de 15 m des mouvements de jambes en brasse ou crawl avec les mains posées sur une planche.
 - **Saut du dauphin:** plonger au-dessus des bras tendus de deux camarades ensuite passer sous les jambes écartées d'un troisième et se projeter hors de l'eau en poussant sur le fond pour terminer en flèche.
 - **Exercice d'adresse:** station assise sur le bord / se laisser tomber dans l'eau et rester en flottaison durant 10".
 - **Sauter d'un plot de départ:** station debout sur le plot / saut dans l'eau en frappant des mains au-dessus de la tête.
 - **Nager une distance minimale de 25 m et 50 m:** plonger ou sauter dans l'eau / 50 m en dos, une nage globale et correcte sans prendre appuis.
 - **BREVET N°3 «DAUPHIN» au BREVET N°4 « 50 M » :** DOS

Groupe BLEU: Perfectionnement du DOS et CRAWL.

- Niveau: - Niveau primaire (+/- 10 ans).
- Lieu: - grand bassin (couloir n°2 ou 3).
- **EVALUATION FORMATIVE:** Entrée de la main devant l'épaule, loin devant et sortie loin derrière (amplitude), respiration latéral en 3 temps, battements de jambes à la surface
 - Allier technique et endurance dans une ambiance sportive en dos
 - Les éducatifs de nage en dos
 - Eviter les défauts courants en dos
 - Technique globale en crawl respiration 3 temps sur 25m minimum.
 - Technique jambes brasse et respiration
 - Apprentissage du plongeon et du virage simple.
- **EVALUATION CERTIFICATIVE:**
 - **BREVET N°6 « 150 M » :** Brevet de nageur 150 m (3 X 50 M)
 - **BREVET N°5 « 50 M » au BREVET N°8 « 400 M » max. :** DOS
 - **BREVET N°4 « 50 M » au BREVET N°7 « 200 M » max. :** CRAWL

Groupe MAUVE: Perfectionnement du DOS, CRAWL et BRASSE.

- Niveau: - Niveau primaire (+/- 12 ans).
- Lieu: - grand bassin (couloir n°3 ou 4).
- **EVALUATION FORMATIVE:**
 - **NATATION :**
 - Allier technique et endurance dans une ambiance sportive en D. et crawl.
 - Les éducatifs de nage en crawl.
 - Eviter les défauts courants en crawl.
 - Technique globale en brasse sur 25m minimum.
 - **SAUVETAGE :**
 - Entrée et sorties de l'eau, approche de la victime, techniques de remorquage.
- **EVALUATION CERTIFICATIVE:**
 - **BREVET N°9 « 800 M » au BREVET N°12 « Longue distance » :** DOS
 - **BREVET N°8 « 400 M » au BREVET N°12 « Longue distance » :** CRAWL
 - **BREVET N°5 « 100 M » au BREVET N°12 « Longue distance » :** BRASSE