



# ASNP

Association Sportive des Nageurs Parisiens



## **Aisance aquatique de 4 à 6 ans**

*Vers une expérience positive de l'eau et une adaptation au milieu aquatique.*

### **Séance 1 : le lundi 8 avril 2024 de 18h à 19h**

- Découverte du milieu aquatique
- Entrée dans l'eau par les pieds
- Perte d'appuis plantaires
- Déplacements grand bassin
- Déplacements sur quelques mètres sans matériel

### **Séance 2 : le mercredi 10 avril 2024 de 18h à 19h**

- Entrée dans l'eau par les pieds
- Perte d'appuis plantaires
- Déplacements grand bain
- Flottaison ( ventrale / dorsale )
- Appréhension de l'arrière
- Immersion orientée

### **Séance 3 : le vendredi 12 avril 2024 de 18h à 19h**

- Entrée dans l'eau par les pieds
- Perte d'appuis plantaires
- Déplacements grand bain
- Flottaison ( ventrale / dorsale )
- Sustentation verticale ( 3 secondes )
- Appréhension de l'arrière
- Immersion orientée
- Déplacements ventral sur 5 m ( sans l'aide du bord )

### **Séance 4 : le lundi 15 avril 2024 de 18h à 19h**

- Entrée dans l'eau par les pieds en sautant
- Perte d'appuis plantaires
- Déplacements grand bain
- Flottaison ( ventrale / dorsale )
- Sustentation verticale ( 3 secondes )
- Appréhension de l'arrière
- Immersion orientée
- Déplacements ventral sur 5 m ( sans l'aide du bord )

### **Séance 5 : le mercredi 17 avril 2024 de 18h à 19h**

- Entrée dans l'eau par les pieds en sautant
- Perte d'appuis plantaires
- Déplacements grand bain
- Flottaison ( ventrale / dorsale )
- Sustentation verticale ( 3 secondes )
- Appréhension de l'arrière
- Immersion orientée
- Déplacements ventral sur 10 m ( sans l'aide du bord )

### **Séance 6 : le vendredi 19 avril 2024 de 18h à 19h**

- Entrée dans l'eau par les pieds
- Perte d'appuis plantaires
- Déplacements grand bain
- Flottaison ( ventrale / dorsale )
- Sustentation verticale ( 3 secondes )
- Appréhension de l'arrière
- Immersion orientée
- Déplacements ventral sur 5 m ( sans l'aide du bord )
- Chandelle
- Délivrance du diplôme hippocampe