



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