

La progression du nageur marche après marche

Les clés de la réussite :

- L'évolution étape par étape toujours en consolidant les acquis.
- Le temps passé dans l'eau et surtout sous l'eau.
- La motivation de l'apprenant et le plaisir à pratiquer.
- Les conseils et les encouragements de l'enseignant.
- Les conditions : eau/air chaud et petits groupes dans l'eau.

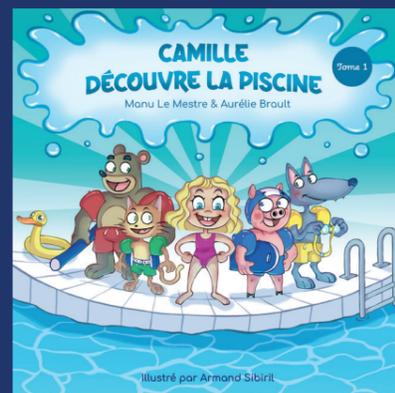
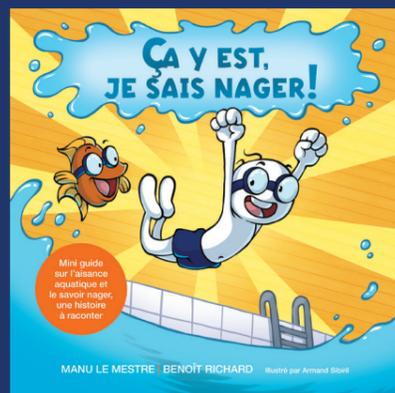


La suite?

Nager plus loin et plus vite en s'entraînant

8	Mieux nager avec les 4 nages	 Papillon	 Dos	 Brasse	 Nage libre
7	Valider les tests officiels	 AISANCE AQUATIQUE 10 M  PASS-NAUTIQUE 20 M  SAVOIR NAGER EN SÉCURITÉ 50 M			
6	Nager et se retourner pour respirer et se reposer	 Se retourner	 Se reposer	 Se déplacer	 Se déplacer
5	Flotter et s'allonger pour se déplacer et donc nager!	 Boule	 Dos	 Ventre	 Flèche
4	Ressentir la portance de l'eau pour flotter et s'allonger	 Remontée passive : se laisser remonter sans rien faire			
3	Explorer la profondeur pour ressentir la portance de l'eau	Augmenter progressivement la profondeur 	Descendre ou sauter pour aller vers le fond 		
2	S'immerger pour explorer la profondeur	S'immerger en confiance 	Augmenter le temps d'apnée 	Yeux et bouche ouverts 	Déplacements avec immersion 
1	S'acclimater pour s'immerger	Découvrir avec les sens 	Arroser le visage 	Découvrir l'environnement 	Jouer avec l'eau  Varier les déplacements 

Extrait du livre "Ça y est, je sais nager !" – Éditions Keraqua – 2023 – www.keraqua.fr/livres – Les éditions Keraqua autorisent l'utilisation, la reproduction et le partage de cette image dans un cadre privé ou professionnel.



Des histoires pour les enfants...
des guides pour les adultes!

Découvrez, en images, les conseils reçus dans l'eau

mars 2023 — Design : Anais Seguin — Illustrations : Armand Sibiri