

Dauphin - niveau 5

Nager correctement la nage dos sur 15 mètres
Nager correctement le crawl avant sur 15 mètres Plongeon-
canard depuis une position flottante pour ramasser des
anneaux
Maîtriser le mouvement des jambes pour la brasse
Maîtriser le mouvement des jambes et des bras pour la brasse
Plonger
Surplace pour 30 secondes
Nager dans des vêtements et des chaussures

Signé:
Date:

*Félicitations! Maintenant tu peux
t'inscrire dans une formation de sauveteur
et moniteur*



NatationEntremont

Livret de progression

Nom et prénom :.....

Groupe Têtards - niveau 1

Rentrer dans l'eau
Tête sous l'eau
Soufflement des bulles
Étoile de mer

Signé:
Date:

Groupe Têtards - niveau 2

Sous l'eau 10 secondes
Rythme de respiration et bulles 2x
Battement des jambes
Glisser et flotter
Sauter dans l'eau et remonter

Signé:
Date:

Groupe Baleine - niveau 3

Glisser et flotter sur le ventre et le dos 5 mètres
Battement des jambes sur le ventre et le dos 5 mètres
Battement des jambes préparation des bras
Rythme de respiration et bulles 5x
Surplace pour 10 secondes
Sauter dans l'eau et retrouver à nouveau le mur
Plongée assis
Roulade en boule

Signé:
Date:

Dauphin - niveau 4

Battement des jambes alterné 10 mètres position flèche
Crawl avec une respiration 5 mètres
Battement des jambes sur le dos 15 mètres
Surplace pour 20 secondes
Le dos avec les bras 15 mètres
Battement des jambes sur une coter avec rotation de la tête et bulles
Plongée assis et position sur les pieds avec aide
Plonger sous l'eau et ramasser des anneaux sur le fond

Signé:
Date: