

Etape 1



Etoile de mer

Propulsion

- Je me déplace dans le couloir
- Je me déplace sur le ventre avec aide
- Je me déplace sur le dos avec aide

Immersion

- Je passe sous la barre pour aller dans le couloir
- Je descends le long de la perche

Equilibre

- Je m'allonge sur le ventre avec aide
- Je m'allonge sur le dos avec aide

Entrée dans l'eau

- Je saute et j'arrive sous l'eau
- Je glisse le long du toboggan

Motricité

- Je fais des sauts de grenouille
- Je reste en boule sur le dos
- Je réalise un saut en extension

Etape 1 validée et certifiée

à Font Romeu, le

Etape 2



Tétard

Propulsion

- Je me déplace 5m sur le ventre sans aide
- Je me déplace 5m sur le dos sans aide
- Je me déplace avec un mouvement de jambes en battement en soufflant dans l'eau.

Immersion

- Je cherche un objet sous l'eau à l'aide de la cage
- Je passe dans la cage
- Je traverse 3 cerceaux lestés

Equilibre

- Je réalise une glissée ventrale
- Je fais la boule 3 s.
- Je fais l'étoile ventrale
- Je fais l'étoile dorsale

Entrée dans l'eau

- Je fais une roulade avant sur le tapis et je tombe dans l'eau
- Je saute en chandelle
- A genoux sur le tapis, je plonge dans l'eau

Motricité

- Je fais une roulade avant sur le tapis
- Je sais faire la fusée sur le ventre et sur le dos

Etape 2 validée et certifiée

à Font Romeu, le

Etape 3



Sardine

Propulsion

- Je nage en dos crawlé sur 10m
- Je nage 10m sur le ventre en soufflant dans l'eau
- Je fais un parcours avec saut, en déplacement ventral et dorsal, récupération d'objet

Immersion

- Je traverse la cage
- Je ramasse un objet à 1m30
- Je passe dans un cerceau immergé à 1m

Equilibre

- Je réalise une coulée ventrale avec une sortie à 3m
- Je réalise une glissée dorsale
- Je me maintiens verticalement 3 s

Entrée dans l'eau

- Je réalise une chute arrière à partir du bord
- Je plonge du bord

Etape 3 validée et certifiée

à Font Romeu, le

Etape 4



Poisson clown

Propulsion

- Je nage en crawl en soufflant dans l'eau sur 25m
- Je nage en dos crawlé sur 25m
- Je fais des ondulations ventrales

Propulsion

- Je fais des ondulations dorsales
- Je fais un parcours avec plongeon, déplacements à la surface et sous l'eau, recherche d'objets en grande profondeur

Immersion

- Je nage sous l'eau sur 5 m
- Je fais une roulade avant

Equilibre

- Je réalise une coulée dorsale sur 3 m
- Je fais du rétropédalage pour faire un appel de balle

Entrée dans l'eau

- Je fais une bombe avec une impulsion dynamique
- Je fais un plongeon dynamique avec une coulée

Etape 4 validée et certifiée

à Font Romeu, le

Etape 5



Vers la compétition : Dauphins

Natation

- Je nage 50m en crawl avec virage culbute
- Je nage 50m en dos crawlé
- Je nage 25m en brasse
- Je nage 15m en papillon

Natation synchronisée

- Je me déplace en godille par la tête
- Je réalise un tonneau
- Je fais une roulade arrière
- Je réalise un enchaînement de 4 éléments

Water-polo

- Je fais une passe à une main
- Je nage en crawl water-polo avec un ballon sur 10m
- Je lance un ballon dans un but

Nage avec palmes et tuba

- Je nage 25m avec palmes et tuba
- Je nage 15m sous l'eau avec palmes
(item non obligatoire pour valider l'étape 5)

Plongeon

- Je fais un dauphin arrière au départ du plot
- Je fais un plongeon dynamique avec une coulée sur 7m

Etape 5 validée et certifiée

à Font Romeu, le

Ecole de Natation



Carnet de capacités

Ce carnet vous est offert.

Il vous permettra, ainsi qu'à votre enfant, d'évaluer ses compétences et d'évoluer tout au long de son apprentissage.

Ce carnet est à conserver précieusement. Chaque saison, un nouveau carnet vous sera transmis.

Appartenant à