

Je découvre, je prends confiance

Bigorneau:



- ▶ Je rentre dans l'eau en descendant à l'échelle
- ▶ Je mets mon visage dans l'eau (yeux, nez, bouche)
- ▶ Je souffle dans l'eau
- ▶ Je me déplace en tenant le bord de la piscine

Le:

Etoile:



- ▶ Je saute dans l'eau avec aide
- ▶ Je réalise une étoile sur le ventre, le dos avec flotteurs
- ▶ Je ramasse un objet en descendant à l'échelle
- ▶ Je me déplace sur le dos et le ventre avec un flotteur

Le:

Poulpe :



- ▶ Je saute dans l'eau seul, je fais une bombe
- ▶ Je réalise une étoile sur le ventre et sur le dos
- ▶ J'attrappe un objet au fond du bassin
- ▶ Je me déplace sur quelques mètres sans flotteur

Le:

Loutre:



- ▶ J'entre dans l'eau la tête la première départ à genoux
- ▶ Je me déplace sous l'eau sur mètres
- ▶ Je sais enchaîner une bascule arrière d'un tapis et un déplacement sur le dos

Le:

Je me perfectionne

Brasse:



- ▶ Je sais faire des jambes de brasse symétriques avec flotteur

Le:

- ▶ Je me déplace en coordonnant les jambes de brasse et les bras

Avec flotteur

Le:

Sans flotteur

Le:

- ▶ Je maîtrise la brasse coulée

Le:

Dos:

- ▶ Je me déplace en battement sur le dos

Le:

- ▶ Je me déplace sur le dos avec les jambes et les bras

Avec flotteur

Le:

Sans flotteur

Le:

- ▶ Je nage en dos crawlé

Le:

Crawl:

- ▶ Je me déplace en battement de crawl avec planche et inspiration rapide

Le:

- ▶ Je me déplace en jambes et bras de crawl et j'inspire sur le côté

Avec flotteur

Le:

Sans flotteur

Le:

- ▶ Je maîtrise le crawl 3 temps

Le:

