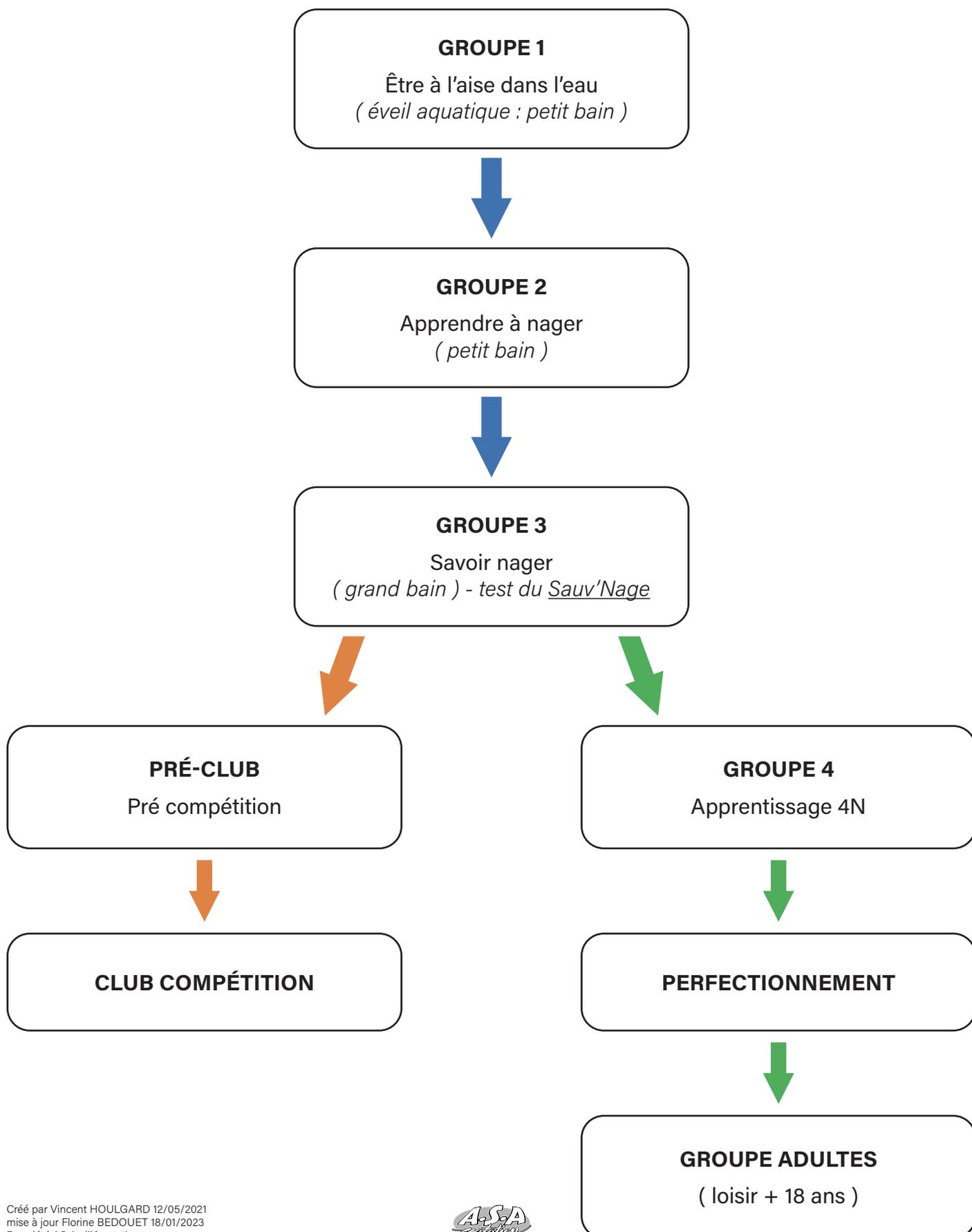


# PARCOURS DU NAGEUR



# CONNAÎTRE SON NIVEAU

## GROUPE 1

Être à l'aise dans l'eau - ( *éveil aquatique : petit bain* )

- Je fais des bulles en ayant tout mon corps sous l'eau (PB)
- Je fais une flèche ventrale sans matériel (PB)

➡ Je saute du bord (PB/GB)

➡ Je fais des battements avec une frite sur 10m (PB)  
(Sur le ventre),..... (Sur le dos)

- Je me déplace avec une frite (GB)

➡ je réalise un parcours (PB/GB)

**JE SUIS NIVEAU : GROUPE 1**

## GROUPE 2

Apprendre à nager - ( *petit bain* )

- Je glisse en flèche en poussant sur le mur (PB)
- Je vais chercher un anneau (MB)
- Je plonge du bord (MB)

➡ Je fais des battements sans m'arrêter (PB)  
(Sur le ventre),..... (Sur le dos)

➡ Je me déplace dans le grand bassin  
(Sur le ventre),... (Sur le dos)

➡ je réalise un parcours (PB/GB)

**JE SUIS NIVEAU : GROUPE 2**

### GROUPE 3

Je sais nager - ( *grand bain* ) - test du Sauv'Nage

- Je reste 5 sec. sur place tête hors de l'eau (GB)
- Je sors un mannequin de l'eau (GB)
- Je plonge à coté des plots (GB)

➡ Je nage dans le grand bain.....

- ☑ En crawl sur 15 m
- ☑ En brasse sur 15m
- ☑ En dos sur 25m
- Je commence le papillon

➡ Je réalise le parcours du Sauv'Nage (GB)

### JE SUIS NIVEAU : GROUPE 3

### ET APRES TU PEUX ENCORE PROGRESSER...

➡ Je glisse sous l'eau en poussant sur le mur  
(*Sur le ventre*)..... (*Sur le dos*)

Je remorque un mannequin sur 5m (GB)  
Je plonge du plot de départ

➡ Je nage en longueur

- ☑ 25m en crawl
- ☑ 25m en brasse
- ☑ 15m en papillon
- ☑ 50m crawl et dos

➡ Je réalise le parcours du Passeport de l'eau (GB)

### JE SUIS NIVEAU : GROUPE 4