

## Groupe Or - niveau 9

Virage ouvert

Nager en crawl sur 100 mètres avec virage culbute

La brasse jambes et bras sur 100 mètres

Plonger et nager 25 mètres en crawl

Papillon complète sur 15 mètres

Nager dans des vêtements et des chaussures

*Signé:*

*Date:*



*Natation Entremont*

*Livret de progression*

*Nom et prénom :.....*

*Félicitations! Est ce que tu fais déjà des compétitions?*

## Groupe Dorados- niveau 5

Nager correctement la nage dos sur 15 mètres  
Nager correctement le crawl avant sur 15 mètres  
Plongeon-canard depuis une position flottante  
Ramasser des anneaux du fond 180 cm  
La brasse mouvement des jambes  
La brasse mouvement des bras  
Surplace pour 30 secondes  
Nager dans des vêtements et des chaussures

**Signé:**  
**Date:**

## Groupe Sunfish - niveau 6

Nager correctement la nage dos sur 30 mètres  
Nager correctement le crawl avant sur 15 mètres  
Plongeon-canard depuis une position flottante  
Ramasser des anneaux du fond 180 cm  
La brasse jambes et bras sur 15 mètres  
Surplace pour 40 secondes  
Nager dans des vêtements et des chaussures

**Signé:**  
**Date:**

## Groupe Goldfish - niveau 7

Nager correctement la nage dos sur 50 mètres  
Nager correctement le crawl avant sur 30 mètres  
La brasse jambes et bras sur 25 mètres  
Dauphin sur 15 mètres  
Ramasser des anneaux du fond 180 cm  
Plonger et ramasser 3 objets  
Surplace pour 1 minute  
Nager dans des vêtements et des chaussures

**Signé:**  
**Date:**

## Goldfish et Or - niveau 8

Nager correctement la nage dos sur 100 mètres  
Nager correctement le crawl avant sur 50 mètres  
La brasse jambes et bras sur 50 mètres  
Dauphin jambes sur 30 mètres  
Papillon avec à un bras 100 mètres  
Virage culbute  
Nager sous l'eau pendant 10 mètres  
Nager dans des vêtements et des chaussures

**Signé:**  
**Date:**