

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: