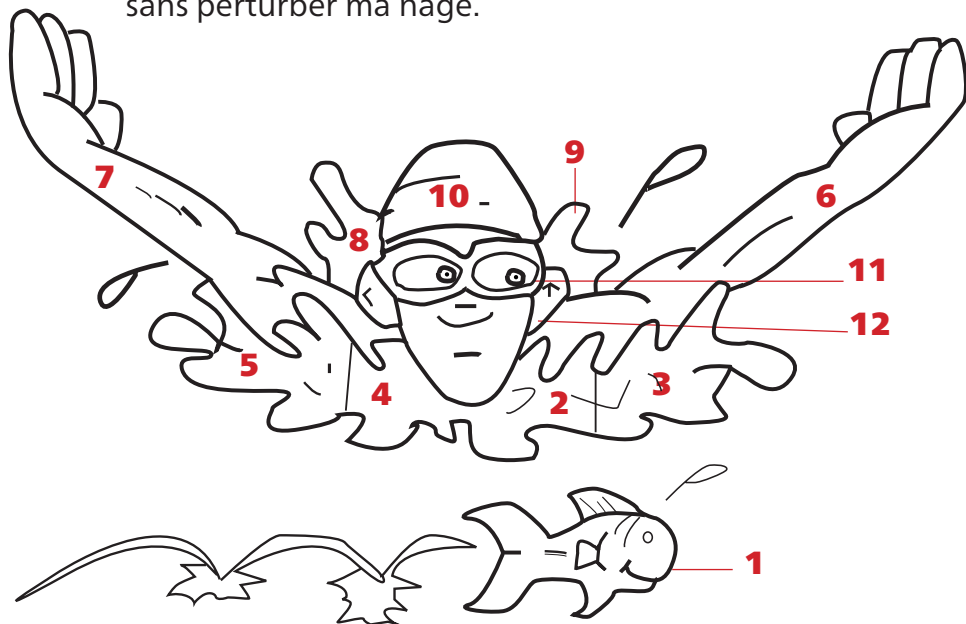


## NIVEAU 3 : LE NAGEUR

*Je dois être capable d'enchaîner au minimum 3 actions*

- 1 → Je rentre dans l'eau en chute arrière.
- 2 → Je plonge.
- 3 → Je me maintiens à la verticale, tête hors de l'eau, pendant 15 secondes.
- 4 → Je glisse « en fusée » sur le dos, sans bouger.
- 5 → Je fais la « vrille » ventrale/dorsale.
- 6 → Je fais la « vrille » dorsale/ventrale.
- 7 → Je me déplace sur le ventre à l'aide des bras et des jambes.
- 8 → Je me déplace sur le dos, à l'aide des jambes uniquement.
- 9 → Je me déplace sur le dos à l'aide des bras et des jambes.
- 10 → Je reprends ma respiration en relevant la tête.
- 11 → Je reprends ma respiration en passant sur le dos.
- 12 → J'inspire sur le côté, après avoir tout soufflé dans l'eau, et sans perturber ma nage.



VILLE DE  
**ROUBAIX**



## Livret de Natation

### Apprentissage & Perfectionnement

Nom : .....

Prénom : .....

École : .....

Classe : .....

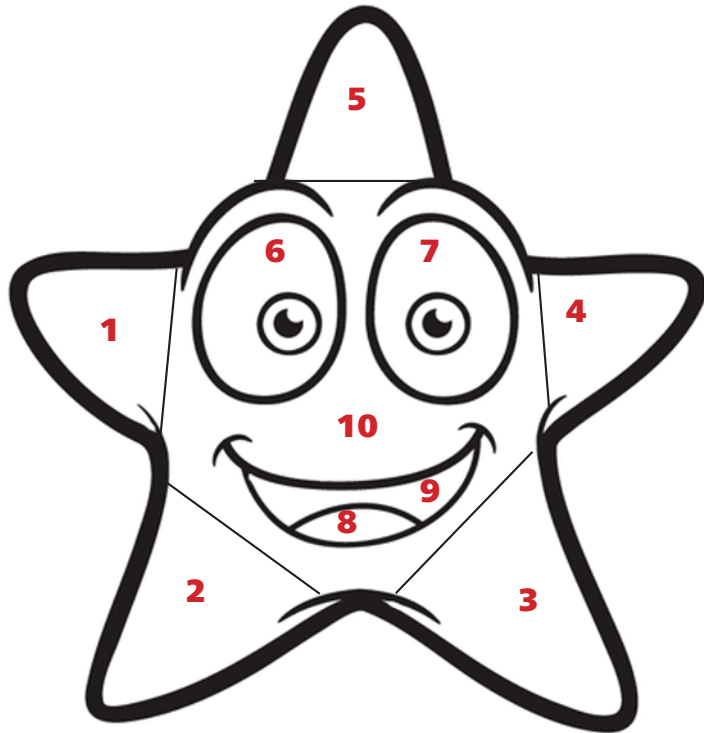
Année scolaire : .....



## NIVEAU 1 : L'ÉTOILE DE MER

*Je dois être capable d'enchaîner au minimum 3 actions*

- 1 → Je descends au grand bain par l'échelle.
- 2 → Je descends au grand bain par le bord.
- 3 → Je me déplace en tenant le mur à deux mains.
- 4 → Je me déplace à la ligne d'eau.
- 5 → Je me déplace avec une seule main sur le mur.
- 6 → Je mets la tête dans l'eau brièvement.
- 7 → Je mets la tête dans l'eau longtemps.
- 8 → Je descends au fond de la piscine (1m60) à l'aide d'une perche.
- 9 → Je me laisse remonter sans bouger le long de la perche.
- 10 → Je me laisse flotter sur le ventre pendant 10 secondes.



## NIVEAU 2 : LE POISSON

*Je dois être capable d'enchaîner au minimum 3 actions*

- 1 → Je saute au grand bain en restant droit.
- 2 → Je rentre dans l'eau en chute avant, bien droit.
- 3 → Je rentre dans l'eau en culbuto.
- 4 → Je me déplace sans me tenir.
- 5 → Je descends au fond de la piscine (2m) à l'aide d'une perche.
- 6 → Je me laisse flotter « en bouchon ».
- 7 → Je me laisse flotter sur le dos pendant 15 secondes.
- 8 → Je flotte sur le ventre puis sur le dos.
- 9 → Je flotte sur le dos puis sur le ventre.
- 10 → Je glisse « en fusée » sur le ventre, sans bouger.
- 11 → Je me déplace sur le ventre, à l'aide des jambes uniquement.
- 12 → Je souffle toutes mes bulles dans l'eau.

