









TESTS ECOLE DE NATATION

COULEUR DE BONNET	NIVEAU DEBUT DE SAISON	OBJECTIFS A ATTEINDRE EN FIN DE SAISON
Niveau 1 	1er contact avec l'eau. Découverte du milieu.	1) Saut du bord avec immersion complète dans petit bassin. 2) Saut avec perche ou main dans grand bassin.* 3) Mettre la tête dans l'eau (immersion 3 secondes) et je fais des bulles. 4) Recherche d'objets (80cm) avec ou sans matériel.* 5) Equilibre ventrale 3 secondes. 6) Equilibre dorsale 3 secondes.* 7) Déplacement avec ou sans matériel petit et grand bain en position ventrale et dorsale.*
Niveau 2 	1) Saut du bord avec immersion complète dans petit bassin. 2) Saut avec perche ou main dans grand bassin.* 3) Mettre la tête dans l'eau (immersion 3 secondes) et je fais des bulles. 4) Recherche d'objets (80cm) avec ou sans matériel.* 5) Equilibre ventrale 3 secondes. 6) Equilibre dorsale 3 secondes.* 7) Déplacement avec matériel petit ou grand bain en position ventrale ou dorsale.*	1) Saut sans matériel dans grand bassin immersion totale. 2) Roulade sur un tapis pour entrée dans l'eau.* 3) Glissée ventrale et dorsale (le plus en ligne possible) 3 secondes. 4) Déplacement minimum de 5 mètres sur le ventre position flèche. 5) Déplacement minimum de 5 mètres sur le dos position flèche. 6) Etre capable de passer de la position ventrale à dorsale.* 7) Respiration aquatique : (expiration dans l'eau et reprise d'air) 4 fois avec immersion totale. 8) S'immerger pour reconnaître une couleur. 9) Recherche d'objets à 1 mètre 20 avec ou sans matériel.* 10) Roulade dans l'eau avec appui au sol.*
Niveau 3 	1) Saut sans matériel dans grand bassin immersion totale. 2) Roulade sur un tapis pour entrée dans l'eau.* 3) Glissée ventrale et dorsale (le plus en ligne possible) 3 secondes. 4) Déplacement minimum de 5 mètres sur le ventre position flèche. 5) Déplacement minimum de 5 mètres sur le dos position flèche. 6) Etre capable de passer de la position ventrale à dorsale.* 7) Respiration aquatique : (expiration dans l'eau et reprise d'air) 4 fois avec immersion totale. 8) S'immerger pour reconnaître une couleur. 9) Recherche d'objets à 1 mètre 20 avec ou sans matériel.* 10) Roulade dans l'eau avec appui au sol.*	1) Chute avant. 2) Chute arrière.* 3) Plongeon, Assis au bord ou accroupi du bord (rentrée par la tête).* 4) Déplacement en battements sur le dos minimum 8 mètres en position flèche. 5) Déplacement en battements sur le ventre minimum 8 mètres en position flèche. 6) Effectuer minimum 15 mètres en passant successivement de la position flèche sur le ventre à la position flèche sur le dos. 7) Amorce du Crawl.* 8) Roulade dans l'eau (grand bain).* 9) Recherche d'objets 1 mètre 50 avec ou sans matériel.*
Niveau 4 	1) Chute avant. 2) Chute arrière.* 3) Plongeon, Assis au bord ou accroupi du bord (rentrée par la tête).* 4) Déplacement en battements sur le dos minimum 8 mètres en position flèche. 5) Déplacement en battements sur le ventre minimum 8 mètres en position flèche. 6) Effectuer minimum 15 mètres en passant successivement de la position flèche sur le ventre à la position flèche sur le dos. 7) Amorce du Crawl.* 8) Roulade dans l'eau (grand bain).* 9) Recherche d'objets 1 mètre 50 avec ou sans matériel.*	1) Plongeon debout du bord avec coulée, Accroupi du plot. 2) Effectuer 15 mètres sur le ventre en battements, un bras tendu devant et collé à l'oreille, l'autre bras à la cuisse. Tourner la tête pour inspirer. 3) Déplacement en crawl sur 15m respiration 3 temps. 4) Déplacement dos crawlé sur 25m bien placé. 5) S'immerger puis pousser au mur en position flèche pour passer dans des cerceaux positionnés sous l'eau. 6) Apprentissage roulade avec une coulée (Amorce virage crawl et dos).* 7) Amorce jambes de brasse.* 8) Recherche d'objets 1m80 avec ou sans matériel.*



COULEUR DE BONNET	NIVEAU DEBUT DE SAISON	OBJECTIFS A ATTEINDRE EN FIN DE SAISON
Niveau 5 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Plongeon debout du bord avec coulée, Accroupi du plot. 2) Effectuer 15 mètres sur le ventre en battements, un bras tendu devant et collé à l'oreille, l'autre bras à la cuisse. Tourner la tête pour inspirer. 3) Déplacement en crawl sur 15m respiration 3 temps. 4) Déplacement dos crawlé sur 25m bien placé. 5) S'immerger puis pousser au mur en position flèche pour passer dans des cerceaux positionnés sous l'eau. 6) Apprentissage roulade avec une coulée (Amorce virage crawl et dos).* 7) Amorce jambes de brasse.* 8) Recherche d'objets 1m80 avec ou sans matériel.* 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Plongeon debout du plot avec coulée placée de 5 mètres. 2) Déplacement dos crawlé sur minimum 25 mètres. 3) Déplacement en crawl sur minimum 25 mètres. 4) Virage crawl et dos (Apprentissage de la coulée).* 5) Effectuer minimum 15 mètres de jambes de Brasse. 6) Amorce de la brasse et du papillon. (Ondulations par la tête).* 7) Effectuer 25 mètres en alternant 5 mouvements en crawl et 5 mouvements en dos.
Niveau 6 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Plongeon debout du plot avec coulée placée de 5 mètres. 2) Déplacement dos crawlé sur minimum 25 mètres. 3) Déplacement en crawl sur minimum 25 mètres. 4) Virage crawl et dos (Apprentissage de la coulée).* 5) Effectuer minimum 15 mètres de jambes de Brasse. 6) Amorce de la brasse et du papillon. (Ondulations par la tête).* 7) Effectuer 25 mètres en alternant 5 mouvements en crawl et 5 mouvements en dos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Départ de dos + coulée placée.* 2) Effectuer 50 à 100 mètres en dos crawlé. 3) Effectuer 50 mètres en Crawl respiration placée. 4) Effectuer 100 mètres avec 50 mètres en dos et 50 mètres en crawl. 5) Effectuer 25 mètres Brasse. 6) Effectuer minimum 10 mètres ondulation par la tête. 7) Apprentissage du virage de crawl et du virage de dos.* 8) Effectuer sur place du rétropédalage afin de tenir 30 secondes à la surface.
Niveau 7 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Départ de dos + coulée placée.* 2) Effectuer 50 à 100 mètres en dos crawlé. 3) Effectuer 50 mètres en Crawl respiration placée. 4) Effectuer 100 mètres avec 50 mètres en dos et 50 mètres en crawl. 5) Effectuer 25 mètres Brasse. 6) Effectuer minimum 10 mètres ondulation par la tête. 7) Apprentissage du virage de crawl et du virage de dos.* 8) Effectuer sur place du rétropédalage afin de tenir 30 secondes à la surface. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Départ des 4 nages + coulée correcte.* 2) Effectuer 10 mètres en crawl, faire son virage culbute, repartir en coulée sur 5 mètres et faire une reprise de nage en crawl. 3) Effectuer 100 mètres crawl respiration placée, avec virage et coulée placée.* 4) Effectuer 100 mètres en dos avec virage et coulée placée.* 5) Effectuer 25 mètres de papillon global. 6) Effectuer 100 mètres 4 nages avec un départ plongé coulée + virage. 7) Apprentissage du virage de Brasse.* 8) Contrôle de sécurité aquatique en eau profonde : exécuter une roulade en eau profonde, puis se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute, et nager 50 mètres.

***Exigences techniques n'apparaissant pas dans le carnet de natation Swimsports.**