



Livret de natation

Délivré le : _____



Aqua ATLANTIS

CENTRE AQUATIQUE



Jardin Aquatique (4-6ans)



S'acclimater au bassin avec matériel, sans l'aide du Maître Nageur



Immerger sa tête en retenant sa respiration



Flotter à la verticale et à l'horizontale (avec ou sans matériel)



Se déplacer sans matériel sur quelques mètres



Appréhender la profondeur : sauter dans l'eau sans crainte + ramasser des objets au fond



Autonome : Se déplacer sans aide ni reprise d'appuis plantaires sur la largeur du bassin



Débutant (6-8 ans)



Entrer dans l'eau en chute arrière



Maîtriser la position de la flèche (ou fusée)



Savoir faire un Aller-Retour sans s'arrêter (un A-R sur le ventre et un A-R sur le dos)



Réaliser un surplace vertical de 10 secondes sans reprise d'appuis plantaires



S'immerger entièrement pour franchir un obstacle d'au moins 1m50 de long



Maîtriser les étoiles de mer (ventrale et dorsale) 10 secondes et immobile



Parvenir à passer d'une position ventrale à une position dorsale sans appuis plantaires



Avoir connaissance des règles d'hygiène et de sécurité liées aux activités aquatiques



Bien coordonner ses bras et jambes pour inspirer correctement en se déplaçant



Débrouillé (8-10 ans)



savoir faire une coulée ventrale de 3 mètres ou plus, en apnée



Placer des respirations latérales efficaces en Crawl



Enchaîner 6 longueurs sans s'arrêter pour chacune des nages suivantes : Cr, Dos et Br



Découvrir le virage culbute ainsi que le virage à 2 mains



Réussir un plongeon suivi d'une coulée active de 5 mètres ou plus, en apnée



Adopter la bonne coordination technique pour se déplacer efficacement en Crawl



Adopter la bonne coordination technique pour se déplacer efficacement en Dos



Adopter la bonne coordination technique pour se déplacer efficacement en Brasse



S'être initié aux ondulations avec et sans matériel en vue de l'apprentissage du Papillon



Perfectionnement (10ans et +)



A l'aide de palmes ou sans matériel, être capable de traverser la largeur du bassin ou plus en apnée



Nager le "Crawl Polo" avec un ballon et viser une cible située à une distance d'au moins 3 mètres



Découvrir les techniques de sauvetage aquatique telles que le remorquage ou les sorties d'eau



Apprentissage des départs plongés en Dos



Maîtrise des 4 nages : enchaîner 8 longueurs, virages compris, dans l'ordre de la discipline 4n



S'être initié au travail dit "à sec" : exercices de renforcement musculaire/prévention des blessures



Appréciations du Maître-Nageur

Nom, Prénom,
N° Diplôme et
signature du MNS

The page features a decorative background with stylized, overlapping wavy lines in various shades of blue, creating a sense of movement and depth. Overlaid on this background are numerous thin, horizontal ruling lines that span the width of the page, providing a structured area for writing appreciations.