



Niveau 1-5 du Swiss Aquatics

Level 1:

Être autonome: entre et sortir de l'eau en toute sécurité.

Respirer et t'orienter : Expirer trois fois visiblement sous l'eau. Les jeux ouverts.

Flotter : Flotter pendant au moins cinq secondes dans une position libre

Sauter en toute sécurité dans une eau où les enfants ont pied.

Level 2 :

Glisser en position ventrale et dorsale sans mouvement de jambes pendant au moins cinq secondes.

Faire un battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes.

Sauter librement dans l'eau : remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin.

Level 3 :

Nager 10m battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale.

Nager 10m battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale et retour, bras le long du corps.

Faire 3-4 cycles de dos

Sauter dans l'eau (tendu ou groupé), immerger complètement et remonter passivement.

Level 4 :

Nager 10m dos

Exécuter 3 cycles de crawl sans respirer sur le côté.

Faire une roulade avant dans l'eau.

Level 5 :

Exécuter 6 cycles de crawl

Nager 15-20 m sur le dos

Plonger à partir de la position assise ou accroupie.



Niveau 6-10 du Swiss Aquatics



Level 6 :

Nager 25m sur le dos avec départ

Nager 15-20 m de crawl avec plongeon

Plonger, puis faire une phase sous l'eau

Level 7 :

Nager 25 m crawl avec plongeon de départ

Nager 15 m d'ondulation du corps

Exécuter six mouvements de jambes de brasse avec respiration.

Level 8 :

Nager 25 m dos avec départ

Exécuter 6 cycles de brasse

Virer en culbute crawl et dos



Level 9 :

Nager 15 m dauphin à un bras

Nager 15 m brasse

Virer en brasse à deux mains

Level 10 :

Nager 15 m dauphin

Nager 25 m brasse

Nager 50 m dos avec départ et virage en culbute.

Nager 50 m crawl plongeon de départ et virage en culbute.