

## Niveau 1 : Poisson Vert :

Sans lunettes

Enchaînement de N1.1 à N1.5 avec repos possibles + N1.6

N1-1	Saut du plot Fusée ventrale sans respirer sur 5m	Sans aide Biceps contre oreilles Pas d'inspiration
N1-2	Passage sous 4 obstacles, une inspiration entre chaque obstacle	Inspiration rapide entre les obstacles
N1-3	Flottaison dorsale Déplacement en dos sur 10 m	Corps horizontal Tête fixe, oreilles dans l'eau, regard vers le ciel
N1-4	Immersion à l'aide d'une perche Remontée passive	Descendre à 1m environ Se laisser remonter sans bouger
N1-5	Flottaison ventrale pendant 5''	Corps horizontal Apnée 5'' minimum
N1-6	7m en fusée ventrale battement vite avec flotteurs dans les mains	Temps max : 15''

## Niveau 2 : Poisson Bleu :

### Enchaînement de N2.1 à N2.5 sans arrêt + N2.6

N2-1	Plongeon du bord + Coulée passive en fusée à 2.5m	Position de départ libre : bascule du corps + tête sous les bras Corps indéformable, pas de mouvements
N2-2	Fusée sur le ventre sur 20m	Battements continus, corps indéformable Inspirations rapides
N2-3	Poussée au mur + Fusée dos passive jusqu'à l'arrêt	Extension du corps Corps aligné, horizontal et indéformable
N2-4	Déplacement en dos sur 20m	Mouvement continu bras et jambes Tête fixe Corps aligné et horizontal
N2-5	Enchaînement de 3 mouvements en crawl et d'une roulade avant	Roulade groupée et rapide. Pas d'inspiration avant la roulade.
N2-6	15m en battement dos (fusée)	Temps max : 25''

### Niveau 3 (sauv'nage): Poisson Rouge :

#### Enchaînement de N3.1 à N3.5 sans arrêts + N3.6

N3-1	Saut du plot + Remontée passive	Impulsion sur le plot Pas de mouvements
N3-2	Flottaison ventrale 5'' + Orientation verticale 5''	Horizontale, bassin à la surface de l'eau, tête immergée Tête hors de l'eau 5''
N3-3	Déplacement en crawl sur 15m + Immersion orientées	Tête fixe et immergée Mouvement continu des bras Respiration latérale et rapide Pas d'arrêt
N3-4	Flottaison dorsale + Déplacement dos sur 20m	Horizontal, bassin à la surface de l'eau Tête fixe, corps aligné Mouvement continu bras et jambes
N3-5	Immersion à 1.5m sans aide	Ramasser un objet
N3-6	Départ plongé, 15 crawl vite	Le corps ne se déforme pas à l'entrée dans l'eau Temps max : 25''

## Niveau 4 : Poisson d'Argent :

### Enchaînement de N4.1 à N4-4 sans arrêts + N4-5

N4-1	100m battement ventral avec planche. Tps max = 4'	Battements continus, tête immergée, inspirations rapides Mains posées sur la planche
N4-2	100m battement dos + Coulées aux virages. Tps max = 4'	Battements continus Poussées aux murs Corps indéformable dans les coulées
N4-3	25m jambes de brasse avec flotteur dans les mains	Symétrie Pieds vers l'extérieur.
N4-4	25m ondulations ventrales, bras le long du corps	Ondulation du corps Enchaînement des ondulations
N4-5	Départ plongé + coulée sur 10m	Corps totalement immergé Corps indéformable Tête fixe.
N4-6	Départ plongé, 25 crawl vite	Temps max : 45''

## **Niveau 5 (pass'sport de l'eau) : Poisson d'Or :**

Enchaînement de N5-1 à N5-4 sans arrêts + N5-5

N5-1	Départ plongé + Coulée passive à 5m	Corps aligné et indéformable Tête fixe, pieds à 5m.
N5-2	Déplacement en crawl sur 25m	Alignement, tête fixe et immergée Respiration latérale rapide Mouvement continu bras et jambes
N5-3	Virage culbute + Coulée passive dos à 3m	Rotation groupée, dans l'axe, rapide Poussée au mur Corps aligné et indéformable Tête à 3m
N5-4	Déplacement en dos sur 25m	Alignement, tête fixe et immergée Mouvement continu bras et jambes
N5-5	25 brasse départ plongé, vite	Coordination bras/jambes Temps max : 55''
N5-6	Nager 10' en alternant 25 crawl 25 dos	Mouvement continu bras et jambes Tête fixe, corps aligné Respiration latérale en crawl. Pas d'arrêt dans la longueur.

