

# Livret de l'école de natation

Nom :

Prénom :

Date de naissance :



# Niveau 1 : Poisson Vert

**SANS LUNETTES**



➤ Je valide tous les niveaux du poisson vert pendant les séances d'entraînement

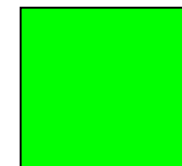
Poisson vert 1	Je saute du plot et je nage en fusée sans respirer, jusqu'à 5m.	
Poisson vert 2	Je passe sous 4 obstacles en respirant entre chaque obstacle.	
Poisson vert 3	Je me laisse flotter sur le dos, puis je nage sur le dos sur 10m.	
Poisson vert 4	Je descends le long d'une perche et je remonte en me laissant flotter.	
Poisson vert 5	Je me laisse flotter sur le ventre pendant 5''.	
Poisson vert 6	Départ du mur, je nage 7m en fusée sur le ventre avec un flotteur dans les mains, en moins de 15''.	

➤ Je valide le poisson vert pendant les évaluations :

- En enchaînant les niveaux 1 à 5 du poisson vert (je peux me reposer entre les exercices)

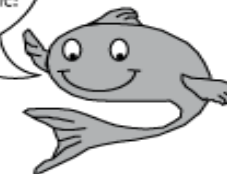
ET

- En réalisant le niveau 6 du poisson vert



# Niveau 2 : Poisson bleu

Colle tes gommettes  
dans cette colonne!

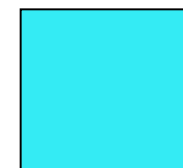


➤ Je valide tous les niveaux du poisson bleu pendant les séances d'entraînement

Poisson bleu 1	Je plonge du bord et je ressors derrière la 1 <sup>ère</sup> ligne d'eau, en fusée, sans bouger.	
Poisson bleu 2	Je nage en fusée sur le ventre sur 20m.	
Poisson bleu 3	Je fais une fusée sur le dos en partant du mur et je dépasse 3m sans bouger.	
Poisson bleu 4	Je nage en dos sur 20m	
Poisson bleu 5	J'enchaîne 3 mouvements en crawl et une roulade avant.	
Poisson bleu 6	Départ du mur, je nage 15m en fusée sur le dos en moins de 25''	

➤ Je valide le poisson bleu pendant les évaluations :

- En enchaînant les niveaux 1 à 5 du poisson bleu (sans m'arrêter)  
ET
- En réalisant le niveau 6 du poisson bleu



# Niveau 3 : Poisson rouge

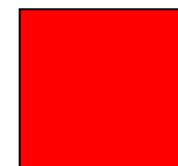


➤ Je valide tous les niveaux du poisson rouge pendant les séances d'entraînement

Poisson rouge 1	Je saute du plot en allumette et je me laisse remonter sans bouger.	
Poisson rouge 2	Je me laisse flotter en fusée sur le ventre pendant 5'' puis je passe dans un cerceau et je maintiens la tête hors de l'eau pendant 5''.	
Poisson rouge 3	Je nage en crawl sur 15m puis je passe sous 3 obstacles.	
Poisson rouge 4	Je me laisse flotter sur le dos pendant 5'', puis je nage en dos sur 20m.	
Poisson rouge 5	Je vais chercher un objet au fond de la piscine (1,50m) sans aide.	
Poisson rouge 6	Départ plongé du plot, je fais 15m en crawl en moins de 25''.	

➤ Je valide le poisson rouge pendant les évaluations :

- En enchaînant les niveaux 1 à 5 du poisson rouge (sans m'arrêter)  
ET
- En réalisant le niveau 6 du poisson rouge



# Niveau 4 : Poisson d'argent

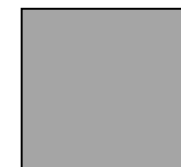


➤ Je valide tous les niveaux du poisson d'argent pendant les séances d'entraînement

Poisson d'argent 1	Je fais 100m en battements sur le ventre avec une planche, sans m'arrêter en moins de 4'.	
Poisson d'argent 2	Je fais 100m en battements sur le dos, sans matériel, sans m'arrêter en moins de 4'.	
Poisson d'argent 3	Je fais 25m en jambes de brasse avec un flotteur dans les mains.	
Poisson d'argent 4	Je fais 25m ondulations avec les bras le long du corps.	
Poisson d'argent 5	Départ plongé, je fais une coulée de 10m.	
Poisson d'argent 6	Départ plongé, je fais un 25m crawl en moins de 45''	

➤ Je valide le poisson d'argent pendant les évaluations :

- En enchaînant les niveaux 1 à 4 du poisson d'argent  
ET
- En réalisant le niveau 5 et le niveau 6 du poisson d'argent



# Niveau 5 : Poisson d'or

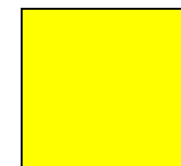


➤ Je valide tous les niveaux du poisson d'or pendant les séances d'entraînement

Poisson d'or 1	Je plonge du plot et sans bouger, les bras en fusée, je dépasse les drapeaux (5m).	
Poisson d'or 2	Je nage 25m en crawl en plaçant ma respiration sur le côté.	
Poisson d'or 3	Je fais une culbute au mur et je repars sur le dos en coulée sans bouger jusqu'à 3m.	
Poisson d'or 4	Je fais 25m en dos.	
Poisson d'or 5	Départ plongé je fais 25m brasse en moins de 55".	
Poisson d'or 6	Je nage 10 minutes en alternant 25m crawl et 25m dos pour parcourir la plus grande distance.	Distance réalisée :

➤ Je valide le poisson d'or pendant les évaluations :

- En enchaînant les niveaux 1 à 4 du poisson d'or (sans m'arrêter)  
ET
- En réalisant le niveau 5 et le niveau 6 du poisson d'or

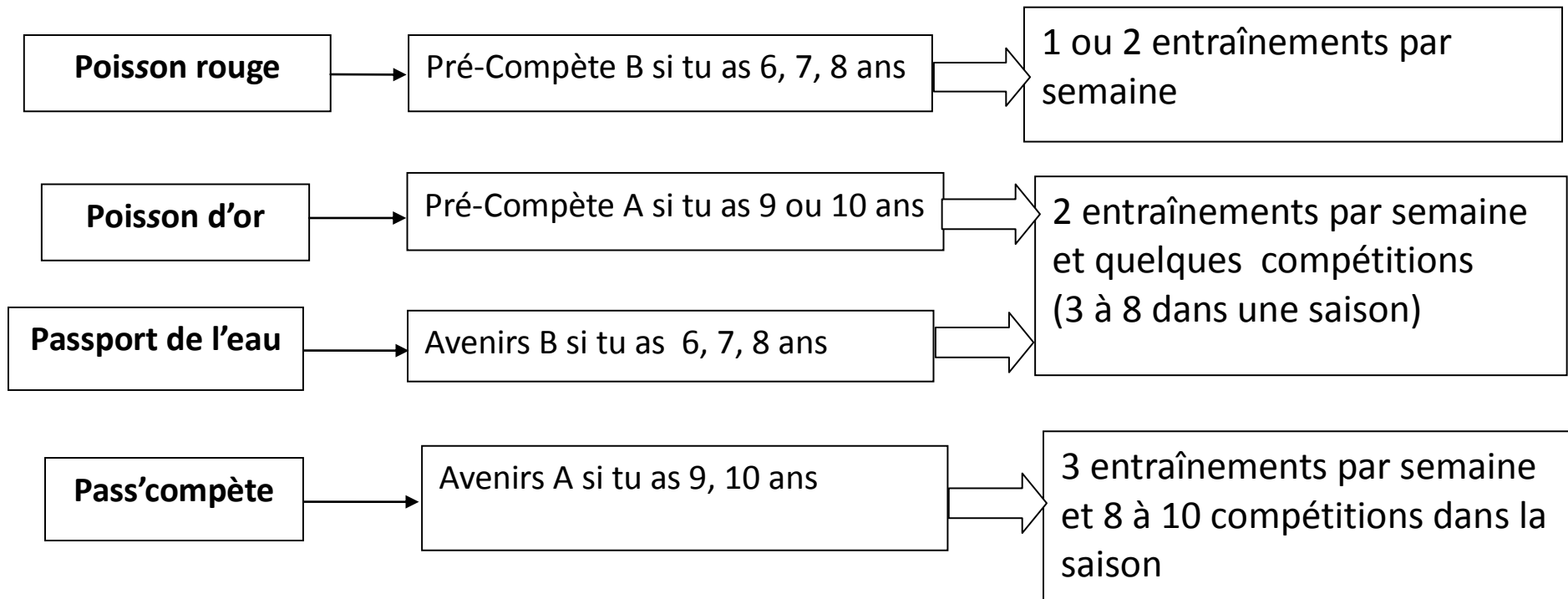




# La compétition

Maintenant que tu as validé tes poissons, tu peux intégrer un groupe compétition.

- Si tu as 10 ans ou moins tu seras « Avenir »
- Si tu as 11 ou 12 ans tu seras « Jeune »



# Les moments importants dans la saison

- ❖ La fête de Noël en décembre
- ❖ Les stages
- ❖ La fête du club en juin

➤ Pensez à vous référer au calendrier de l'année en cours : [www.ncalp38.com](http://www.ncalp38.com)

➤ Contact : [ncalp38.ecole@gmail.com](mailto:ncalp38.ecole@gmail.com)

