

Dans quel niveau je m'inscris ?

GROUPE DES PIRATES

- * j'ai 5 ans (5 et demi)
- * niveau grande section de maternelle

BALEINE BLANCHE

initiation

(avec matériel)

- * J'ai 6 ans
- * J'ai un peu peur de l'eau
- * je ne suis pas très à l'aise

BALEINE JAUNE

débutant

(qui n'a pas peur de l'eau)

Je sais :

- * Entrer dans l'eau par le toboggan
- * Mettre la tête dans l'eau
- * Me déplacer avec une frite

BALEINE VERTE

apprentissage

Je sais :

- * Sauter depuis le bord dans le petit bassin
- * Me déplacer avec une ceinture sur 10 m
- * Me déplacer sans matériel sur 5 m en utilisant mes bras et mes jambes

BALEINE ROSE

apprentissage

Je sais :

- * Sauter dans le grand bain sans matériel
- * Me déplacer sur le ventre et sur le dos sur 12,50 m sans matériel

BALEINE ORANGE

apprentissage

Je sais :

- * Sauter du plot
- * Faire 5 m en crawl
- * faire 12,50 m en brasse
- * faire 25 m jambe de dos

BALEINE ROUGE

apprentissage

Je sais :

- * faire 25 m en brasse nage complète (pieds placés)
- * faire 25 m en dos crawlé
- * faire 12,5 m en crawl

BALEINE VIOLETTE

Je sais :

- * plonger
- * rester 10' sur place
- * faire 50 m en brasse
- * faire 25 m en crawl

BALEINE BLEUE

Je sais réaliser un enchaînement :

- * Chute arrière du plot, sur place 10' ; passer sous un tapis, faire 15 m sur le ventre sur place 10', retour 15m dos, repasser sous le tapis, aller chercher un anneau.
- * 100 mètres 4 nages en continu.

Objectif: 200 m brasse nage complète, 100 m dos crawlé, 50 m crawl nage complète

GROUPE ADOS

J'ai plus de 12 ans

- * Réaliser 50 mètres (brasse, dos crawlé et crawl)

Je vais pouvoir me perfectionner et faire de l'initiation au sauvetage

Dans quel niveau je m'inscris ?

GROUPE DES PIRATES

- * j'ai 5 ans (5 et demi)
- * niveau grande section de maternelle

BALEINE BLANCHE

initiation

(avec matériel)

- * J'ai 6 ans
- * J'ai un peu peur de l'eau
- * je ne suis pas très à l'aise

BALEINE JAUNE

débutant

(qui n'a pas peur de l'eau)

Je sais :

- * Entrer dans l'eau par le toboggan
- * Mettre la tête dans l'eau
- * Me déplacer avec une frite

BALEINE VERTE

apprentissage

Je sais :

- * Sauter depuis le bord dans le petit bassin
- * Me déplacer avec une ceinture sur 10 m
- * Me déplacer sans matériel sur 5 m en utilisant mes bras et mes jambes

BALEINE ROSE

apprentissage

Je sais :

- * Sauter dans le grand bain sans matériel
- * Me déplacer sur le ventre et sur le dos sur 12,50 m sans matériel

BALEINE ORANGE

apprentissage

Je sais :

- * Sauter du plot
- * Faire 5 m en crawl
- * faire 12,50 m en brasse
- * faire 25 m jambe de dos

BALEINE ROUGE

apprentissage

Je sais :

- * faire 25 m en brasse nage complète (pieds placés)
- * faire 25 m en dos crawlé
- * faire 12,5 m en crawl

BALEINE VIOLETTE

Je sais :

- * plonger
- * rester 10' sur place
- * faire 50 m en brasse
- * faire 25 m en crawl

BALEINE BLEUE

Je sais réaliser un enchaînement :

- * Chute arrière du plot, sur place 10' ; passer sous un tapis, faire 15 m sur le ventre sur place 10', retour 15m dos, repasser sous le tapis, aller chercher un anneau.
- * 100 mètres 4 nages en continu.

Objectif: 200 m brasse nage complète, 100 m dos crawlé, 50 m crawl nage complète

GROUPE ADOS

J'ai plus de 12 ans

- * Réaliser 50 mètres (brasse, dos crawlé et crawl)

Je vais pouvoir me perfectionner et faire de l'initiation au sauvetage