

Critères de niveau A.S. Caluire Natation

Pour les groupes « EN0 »

Je rentre dans l'eau - dans le grand bain - seul et je me déplace au mur sans le lâcher

Pour les groupes « EN1 »

Je rentre dans l'eau - dans le grand bain - seul en sautant depuis le mur haut

Je me déplace sur le ventre 5m en autonomie

Je me déplace sur le dos 5m en autonomie

Je réalise une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes

Je ramasse un objet au petit bassin

Je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles

Je passe sous un petit tapis

Pour les groupes « EN2 »

Je fais une roulade avant sur un tapis et chute dans l'eau

Je glisse sur le ventre à la surface de l'eau sur 3m

Je réalise une étoile de mer ventrale

Je me déplace sur le ventre en battement sur 15m

Je me déplace sur le dos en battement sur 15m

Je traverse le bassin (25m) en dos crawlé

Je ramasse un objet au grand bassin - 1m80 minimum - sans lunettes avec l'aide de la perche, tête la première

Pour les groupes « EN3 », « Pass'Sport Ado », « Initiation Water-polo »

Je plonge dans l'eau depuis le plot

Je nage 25m en crawl avec l'inspiration latérale

Je nage 50m sur dos en nage complète (tête bien placée, retour du bras bien tendu, battement régulier)

Je nage 25m de brasse avec l'expiration tête dans l'eau, jambes en battement de crawl

Je réalise une coulée ventrale sur 3m minimum

Je réalise une coulée dorsale sur 3m minimum

Pour les groupes « Pré-compétition », « Pass'Compétition Ado », « Initiation Nat Artistique »

Je plonge dans l'eau depuis le plot

Je réalise une coulée ventrale sous l'eau sur 5m minimum

Je nage 50m en battement de dos puis 50m en battement de crawl

Je nage 100m en brasse avec expiration tête dans l'eau

Je nage 50m en crawl avec une respiration latérale tous les 3 temps et avec une culbute pour le virage

Je nage 100m : 25m en ondulations, 25m dos, 25m brasse et 25m crawl

Je fais une culbute puis une coulée dorsale sur 3m

Pour les groupes « Adulte Débutant »

Je rentre dans l'eau - dans le grand bain - seul et je me déplace au mur sans le lâcher

Pour les groupes « Adulte Perf2 »

Je rentre dans l'eau - dans le grand bain - seul en sautant depuis le bord

Je me déplace sur le ventre 25m en autonomie

Je me déplace sur le dos 25m en autonomie

Pour les groupes « Adulte Perf3 »

Je rentre dans l'eau - dans le grand bain - seul en sautant depuis le mur haut

Je me déplace sur le ventre 100m en autonomie

Je me déplace sur le dos 50m en autonomie

Pour les groupes « Compétition maître » et « Natation artistique maîtres »

Je plonge dans l'eau depuis le plot

Je nage 25m papillon, 50m dos, 75m brasse et 100m crawl

Pour le groupe « Compétition maître 2 » je nage entre 7'15 et 9' au 400m N.L.

Pour le groupe « Compétition maître 1 » je nage moins de 7'15 au 400m N.L.