



Level 1

- 1 Autonomie: Entrer et sortir de l'eau en toute sécurité**
Les enfants sont capables d'entrer dans le bassin et de le quitter de manière autonome.
- 2 Respirer et s'orienter: Expirer trois fois visiblement sous l'eau. Les yeux ouverts!**
Les enfants sont capables de s'immerger complètement trois fois, en gardant les yeux ouverts. Ils expirent visiblement sous l'eau et n'inspirent qu'une seule fois hors de l'eau.
- 3 Flotter: Flotter pendant au moins cinq secondes dans une position libre et ensuite se remettre en position debout sûre.**
De la position debout les enfants sont capables de se mettre en position flottante (accroupis, position ventrale, position dorsale etc.). Ils gardent cette position pendant cinq secondes sans aucune aide.
- 4 Sauter en toute sécurité dans une eau où les enfants ont pied**
Les enfants sont capables de sauter de manière autonome depuis le bord du bassin dans une eau où ils ont pied (à hauteur de poitrine de l'enfant).





Level 2

- 1 Glisser en position ventrale et dorsale sans mouvement de jambes pendant au moins cinq secondes (position des bras libre)

Les enfants sont capables de glisser en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes.

Il est important qu'ils ne bougent pas les jambes, qu'ils respirent et qu'ils gardent leur corps tendu.

- 2 Battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes (position des bras libre)

Les enfants sont capables d'avancer en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes, avec battement de jambes alternés et en expirant. Les bras sont en position Streamline1 (flèche) ou le long du corps.

- 3 Sauter dans l'eau corps tendu avec les bras le long du corps et immersion complète dans l'eau

Les enfants sont capables de sauter dans l'eau le corps tendu et de s'immerger complètement dans l'eau, avec les bras le long du corps.

- 4 Saut libre dans l'eau; remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin

Les enfants sont capables d'exécuter la suite de l'exercice sans aide. Ils comprennent que s'ils tombent accidentellement dans l'eau, ils sont capables de revenir au bord de manière autonome.





Level 3

- 1 10 m battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale (bras le long du corps et en position Streamline (flèche))

Les enfants sont capables d'avancer avec des battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale, aussi bien avec les bras le long du corps qu'en position Streamline (flèche). Le corps est tendu et ils expirent continuellement.

- 2 10 m battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale et retour, bras le long du corps.

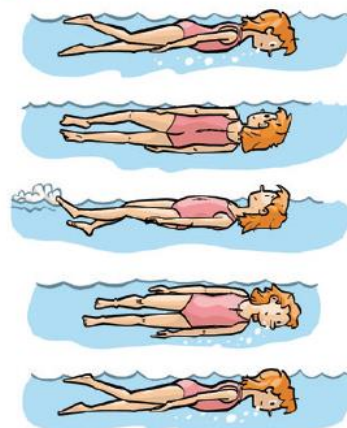
Les enfants sont capables d'avancer avec des battements de jambes alternés et passent continuellement de la position ventrale à la position dorsale et retour. Ils expirent sur le ventre, inspirent sur le dos.

- 3 3-4 cycles de dos

Les enfants sont capables de nager 3-4 cycles de dos dans une bonne position. Il est important que la tête soit dans le prolongement de la colonne vertébrale (oreilles dans l'eau) et que les bras tournent continuellement.

- 4 Saut dans l'eau (tendu ou groupé), immersion complète et remonter passivement
Après avoir sauté dans l'eau (immersion complète), les enfants sont capables d'utiliser sans expiration la force ascensionnelle et de laisser remonter à la comprennent surface.

- 2 Battement de jambes alterné avec rotation





Level 4

1 10 m dos

Les enfants sont capables de nager 10 m sur le dos dans une bonne position. Il est important que les bras tendus tournent en permanence et entrent dans l'eau à largeur d'épaules.

2 3 cycles de crawl sans respirer sur le côté

Les enfants sont capables de nager 3 cycles de crawl en expirant activement, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras tendus ou fléchis sont amenés en avant au-dessus de l'eau. L'inspiration n'entre pas encore en ligne de compte.

3 Roulade avant dans l'eau

Les enfants sont capables d'exécuter une roulade avant dans l'eau depuis le bord du bassin. Ils entrent dans l'eau la tête la première et terminent la roulade sous l'eau.





Level 5

1 6 cycles de crawl

Les enfants sont capables de nager 6 cycles de crawl en respirant sur le côté. Ils expirent régulièrement sous l'eau et inspirent sur le côté. Les bras tendus ou fléchis sont amenés vers l'avant au-dessus de l'eau et entrent dans l'eau à largeur d'épaules en alternance.

2 15 – 20 m sur le dos

Les enfants sont capables de nager 15 – 20 mètres sur le dos dans une bonne position. Il est important que l'entrée des bras dans l'eau soit soutenu par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

3 Plongeon à partir de la position assise ou accroupie

Les enfants sont capables de plonger dans l'eau le bout des doigts en avant à partir d'une position assise ou accroupie.

1 6 Cycles de crawl





Level 6

1 25 m sur le dos avec départ

Les enfants sont capables de nager 25 m sur le dos. Le départ se fait avec une poussée en position dorsale dans l'eau ou avec un plongeon suivi d'une rotation en position dorsale sous l'eau. Il est important que les bras tendus entrent dans l'eau côté auriculaire à largeur d'épaules, soutenus par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

2 15 – 20 m de crawl avec plongeon

Les enfants sont capables de nager 15 – 20 mètre de crawl, en commençant par un plongeon. Le coude est haut pendant la phase de retour des bras.

3 Plongeon, puis phase sous l'eau (glisser en position Streamline (flèche) et ensuite battements de jambes)

Les enfants sont capables de plonger dans l'eau le bout des doigts en avant depuis la position debout.





Level 7

1 25 m crawl avec plongeon de départ

Les enfants sont capables d'exécuter un plongeon de départ correct avec phase sous l'eau (glisser en position Streamline (flèche), passage au battement de jambes dauphin) et de nager ensuite 25 mètres en crawl avec traction de bras en trois temps³.

2 15 m de mouvement dauphin

Les enfants sont capables d'exécuter une ondulation du corps continue. La position des bras peut être choisie librement (en position Streamline (flèche) ou le long du corps).

3 Six mouvements de jambes de brasse avec respiration

Les enfants sont capables d'exécuter six mouvements de jambes de brasse en position ventrale avec un mouvement de propulsion. Il est important qu'ils inspirent en ramenant les jambes vers eux et expirent à l'extension des jambes. Le mouvement de ciseaux⁴ est interdit. Les bras sont tendus en avant ou le long du corps.

3 6 Battements de brasse





Level 8

1 25 m dos avec départ

Les enfants sont capables de se pousser en position dorsale sous l'eau, de glisser et ensuite avec un battement de jambes dauphin de commencer à nager sur le dos. Il est important qu'ils exécutent la phase de glisse en position Streamline (flèche).

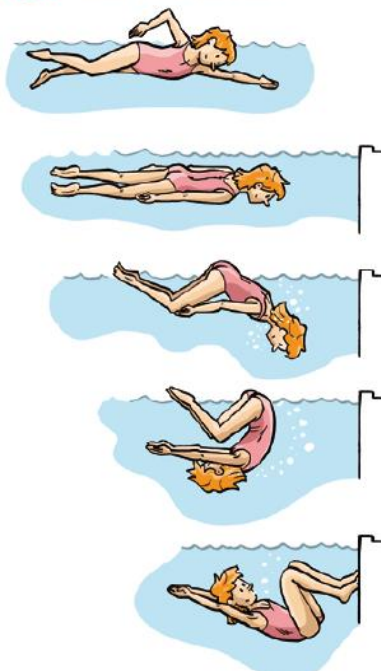
2 Six cycles de brasse

Les enfants sont capables de nager six cycles de brasse. Il est important que les mouvements des bras et des jambes soient corrects. L'inspiration doit concorder à la traction des bras.

3 Virage en culbute crawl et dos

Les enfants sont capables d'exécuter un virage en culbute complet: nager vers le bord (au dos: rotation supplémentaire en position ventrale), introduire la roulade par un kick de dauphin, roulade en avant, amener les pieds contre le mur, bras en position Streamline (flèche) en direction de la nage, poussée (en crawl, rotation en position ventrale pendant la poussée).

3 Virage culbute





Level 9

1 15 m dauphin à un bras

Les enfants sont capables de nager 15 mètres de dauphin à un bras, le bras passif est levé. Il est important de respecter le rythme (2 battements de jambes par traction du bras). L'inspiration peut se faire soit de côté soit devant.

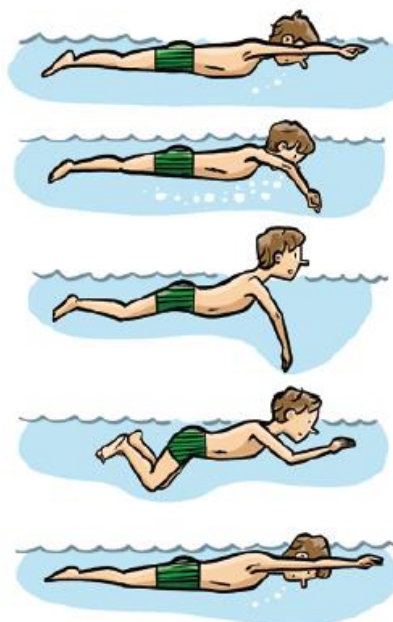
2 15 m brasse

Les enfants sont capables de nager la brasse en coordonnant correctement les bras, les jambes et la respiration. Il est important d'observer une brève phase de glisse la fin d'un cycle.

3 Virage brasse à deux mains

Les enfants sont capables d'exécuter un virage brasse à deux mains conforme aux règles. Le déroulement suivant est important: approche, toucher le mur des deux mains simultanément, ramener les jambes sous le corps en position compacte, redresser le corps latéralement pour inspirer et basculer en direction opposée, s'immerger et amener les pieds vers le mur, tendre les bras en position Streamline (flèche) et pousser puissamment.

2 15m Brasse





Level 10

1 15 m dauphin

Les enfants sont capables de nager le dauphin en coordonnant correctement les bras et les jambes. Il est important qu'il n'y ait pas de pause avant la phase de retour des bras.

2 25 m brasse

Les enfants sont capables de nager efficacement la brasse avec une coordination correcte.

3 50 m dos avec départ et virage en culbute

Les enfants sont capables de nager le dos. Le départ se fait par une poussée dans l'eau en position dorsale. Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

4 50 m crawl avec plongeon de départ et virage en culbute

Les enfants sont capables de nager le crawl avec traction de bras en trois temps. Plongeon de départ au début. Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

