EVALUATION DES GROUPES

Légende : **Compétence rédhibitoire** - Compétence à apprendre - *Compétence annexe/de dépassement*

ACCOUTUMANCE	Je deviens à l'aise avec la tête dans l'eau, je découvre la flottaison et la propulsion tout seul en petite et grande profondeur (sans lunettes) en vue de l'obtention du brevet « Caneton »

	Faible	**Satisfaisant**	**Bien**
J'enchaine cinq cycles de respiration lents et ininterrompus avec expiration (bouche et nez) dans l'eau et inspiration en dehors			
Je saute dans l'eau du bord en petite profondeur *(dépassement : en grande profondeur avec aide)*			
Je traverse la grande profondeur en déplacements du crabe, accroché au mur			
Je me propulse seul dans la petite profondeur (mains et pieds) avec une frite			
Je cache mon visage sous l'eau et j'ouvre les yeux *(dépassement : rester assis dans le fond 3")*			
Je m'allonge en étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes avec aide (dépassement : sur le ventre)			

NIVEAU 1	Je perfectionne mon autonomie en petite profondeur et veux découvrir la grande profondeur (sans lunettes) en vue de l'obtention du brevet « Pingouin »

	Faible	Satisfaisant	Bien
Je saute dans l'eau en grande profondeur et je nage seul jusqu'au bord (dépassement : je reste en étoile de mer dorsale pour me sécuriser)			
Je navigue seul sur le ventre et le dos dans toute la piscine avec outils de flottaison et battements de jambes efficaces			
Je me propulse seul depuis le bord en grande profondeur en flèche sur 2 mètres			
Je reste en étoile de mer dorsale durant 5 secondes en petite profondeur et sans aide (dépassement : sur le ventre)			
Je réalise une poussée depuis le mur sur le ventre et sur le dos en petite profondeur, bras tendus au-dessus de la tête			
J'attrape 3 objets immergés dans un cercle de 1 mètre maximum en petite profondeur			
J'évite un obstacle en ouvrant les yeux et en me déplaçant sous l'eau			

NIVEAU 2	Je perfectionne mon autonomie en grande profondeur et je veux découvrir les 3 nages (sans lunettes) en vue de l'obtention du brevet « Dauphin »

	Faible	Satisfaisant	Bien
Je nage 16m sur le dos en parfaite autonomie			
Je réalise un parcours de natation en grande profondeur sans lunettes avec obstacles : cerceaux, algues, passer au-dessus d'un obstacle, …			
Je nage une distance de 32m dans un style correct : en brasse, en dos crawlé ou en crawl (bras et jambes) sans m'arrêter et sans limite de temps			
J'adapte ma respiration aux mouvements de bras sur le dos			
Je réalise mes mouvements de jambes en brasse avec support (grenouille – avion – fusée)			
Je vais chercher un objet en grande profondeur en sautant à l'eau en m'étendant au maximum style saut chandelle (dépassement : *sans sauter*)			
Je plonge comme un chevalier et je réalise une flèche			

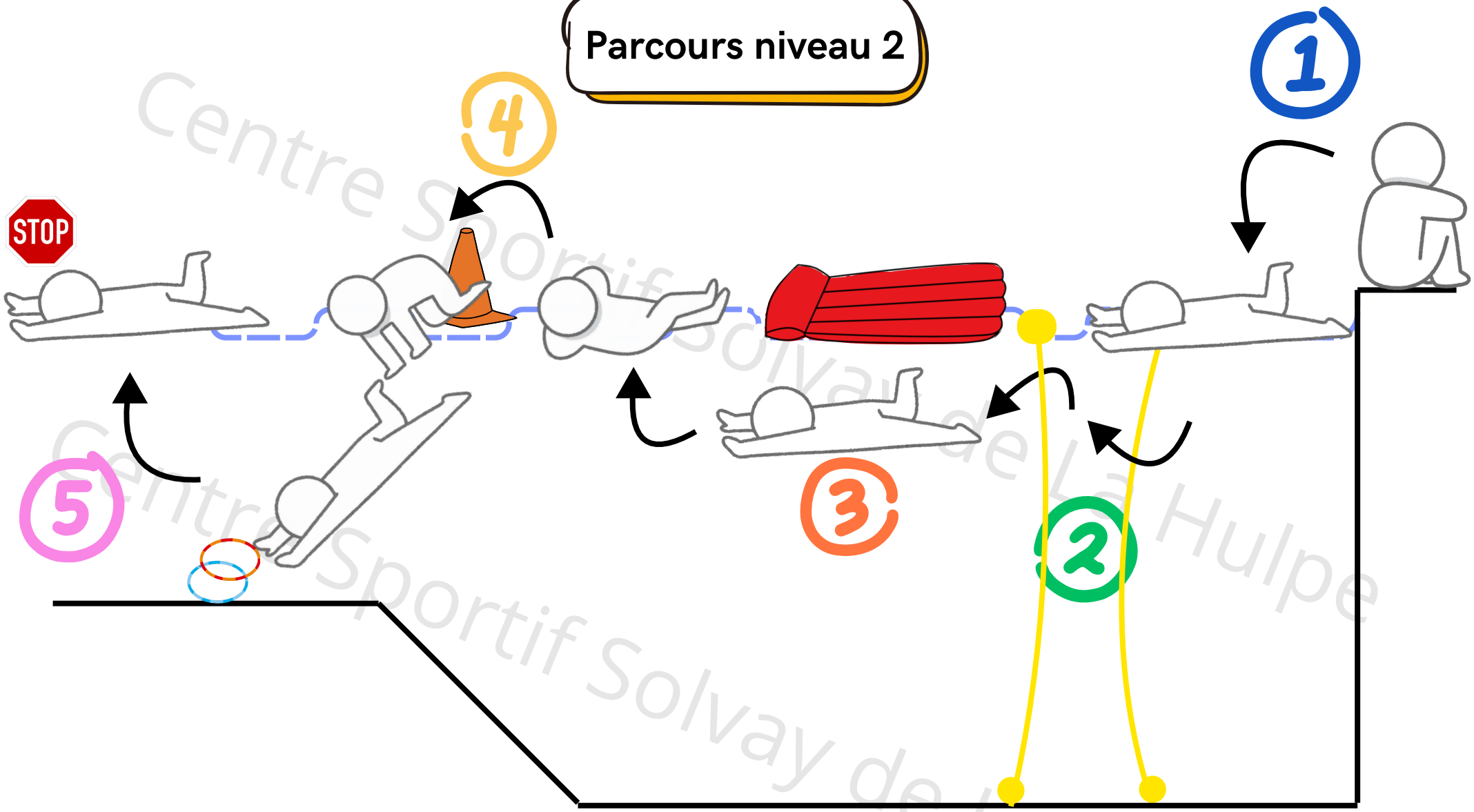
NIVEAU 3	Je suis tout à fait autonome et je veux apprendre les 3 nages		
	Faible	**Satisfaisant**	**Bien**
Je nage 32m dos crawlé avec une technique correcte : voir attendus			
Je nage 16m brasse avec une technique correcte : voir attendus			
Je nage 16m crawl avec une technique correcte : voir attendus			
Je plonge debout et je fais ma flèche			
Je vais chercher un objet lesté en grande profondeur avec plongeon du canard			
Je nage 16m en Superman avec respiration sur le côté PARFAITE			

NIVEAU 3	Attendus de chaque nage		
	Faible	**Satisfaisant**	**Bien**
Dos crawlé			
Alignement horizontal : tête - dos – jambes - pieds			
Bras tendus, collés aux oreilles et qui vont chercher loin derrière en opposition			
Battements de jambes dynamiques : pointe de pied tendue, jambe relâchée, mouvement qui vient de la hanche			
Respiration aisée (la tête reste en dehors de l'eau)			
Brasse			
Mouvements de jambes propulsifs et symétriques			
Mouvements de bras dynamiques qui terminent devant en flèche			
Coordination : bras + respiration – jambes – phase de glisse			
Crawl			
Mouvements de jambes dynamiques : pointe de pied tendue, jambe relâchée, mouvement qui vient de la hanche			
Respiration sur le côté			
Retour aérien des bras ample et souple			

NIVEAU 4	Je connais les 3N et je veux les perfectionner		
	Faible	**Satisfaisant**	**Bien**
Je nage 64m en dos avec une technique idéale : voir attendus			
Je nage 64m en brasse avec une technique idéale : voir attendus			
Je nage 32m en crawl avec une technique idéale : voir attendus			
Je nage un 48m 3 nages avec reprise de nage et départs			
Virages simples avec reprises de nage spécifiques			
Je plonge debout avec reprise de nage crawl ou brasse			
Sauvetage : remorquage sur 16m, saut du sauveteur en grande profondeur et petit chinois sur 30 secondes			
Ondulations du mouvement de papillon			

NIVEAU 4	Attendus de chaque nage		
	Faible	**Satisfaisant**	**Bien**
Dos crawlé			
Battements de jambes propulsifs			
Mouvements de bras en opposition en tout temps			
Godille finale des bras propulsive			
Brasse			
Coordination bras – jambes – je glisse – je glisse			
Mouvements de bras et jambes propulsifs : aucun mouvement superflu			
Coordination respiration – bras – jambes (90°)			
Crawl			
Coordination jambes - bras			
Respiration sur le côté et retour aérien mené par le coude			
Amplitude des mouvements : pénétration dans l'eau doigts vers le bas ET extension du bras			

Parcours niveau 2



Centre Sportif Solvay de La Hulpe

Légende

1. Chute arrière dans l’eau dans la grande profondeur depuis la position assise ou debout puis retournement sur le ventre
2. Nage sur le ventre en évitant les algues puis grande respiration
3. Passage sur le ventre sous l’eau et en apnée pour se déplacer sous le tapis et se sécuriser ensuite sur le dos
4. Retournement sur le ventre au niveau du cône et plongeon du canard pour rechercher un objet lesté au fond de l’eau en petite profondeur (90 cm)
5. Sortir la tête de l’eau et nage libre (dos ou ventre) jusqu’au signal “stop”

Centre Sportif Solvay de la Hulpe