

## Dauphin - niveau 5

Nager correctement la nage dos sur 15 mètres  
Nager correctement le crawl avant sur 15 mètres Plongeon-  
canard depuis une position flottante pour ramasser des  
anneaux  
Maîtriser le mouvement des jambes pour la brasse  
Maîtriser le mouvement des jambes et des bras pour la brasse  
Plonger  
Surplace pour 30 secondes  
Nager dans des vêtements et des chaussures

*Signé:*  
*Date:*

*Félicitations! Maintenant tu peux  
t'inscrire dans une formation de sauveteur  
et moniteur*



*NatationEntremont*

*Livret de progression*

*Nom et prénom :.....*

## Groupe Têtards - niveau 1

Rentrer dans l'eau  
Tête sous l'eau  
Soufflement des bulles  
Étoile de mer

**Signé:**  
**Date:**

## Groupe Têtards - niveau 2

Sous l'eau 10 secondes  
Rythme de respiration et bulles 2x  
Battement des jambes  
Glisser et flotter  
Sauter dans l'eau et remonter

**Signé:**  
**Date:**

## Groupe Baleine - niveau 3

Glisser et flotter sur le ventre et le dos 5 mètres  
Battement des jambes sur le ventre et le dos 5 mètres  
Battement des jambes préparation des bras  
Rythme de respiration et bulles 5x  
Surplace pour 10 secondes  
Sauter dans l'eau et retrouver à nouveau le mur  
Plongée assis  
Roulade en boule

**Signé:**  
**Date:**

## Dauphin - niveau 4

Battement des jambes alterné 10 mètres position flèche  
Crawl avec une respiration 5 mètres  
Battement des jambes sur le dos 15 mètres  
Surplace pour 20 secondes  
Le dos avec les bras 15 mètres  
Battement des jambes sur une coter avec rotation de la tête et bulles  
Plongée assis et position sur les pieds avec aide  
Plonger sous l'eau et ramasser des anneaux sur le fond

**Signé:**  
**Date:**