



## Niveau 6-10 du Swiss Aquatics



### **Level 6 :**

Nager 25m sur le dos avec départ

Nager 15-20 m de crawl avec plongeon

Plonger, puis faire une phase sous l'eau

### **Level 7 :**

Nager 25 m crawl avec plongeon de départ

Nager 15 m d'ondulation du corps

Exécuter six mouvements de jambes de brasse avec respiration.

### **Level 8 :**

Nager 25 m dos avec départ

Exécuter 6 cycles de brasse

Virer en culbute crawl et dos

### **Level 9 :**

Nager 15 m dauphin à un bras

Nager 15 m brasse

Virer en brasse à deux mains

### **Level 10 :**

Nager 15 m dauphin

Nager 25 m brasse

Nager 50 m dos avec départ et virage en culbute.

Nager 50 m crawl plongeon de départ et virage en culbute.