



DIPLOMÈME de Natation

de la Communauté de l'Agglomération Belfortaine

LE NAGEUR _____

CLASSE _____

ANNÉE _____

Étape 01

L'enfant marche

Compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité

- Je saute avec une aide (grand bassin)..... aquis non acquis
- Je glisse sur le toboggan avec ou sans aide.....
- Je passe sous un obstacle flottant.....
- Je descends toucher le fond du petit bassin.....
- Je fais l'étoile de mer avec du matériel sur le ventre.....
- Je fais l'étoile de mer avec du matériel sur le dos.....
- Je me déplace sur le ventre et sur le dos avec l'aide d'une ou deux frîtes.....
- J'effectue 15 m avec du matériel (7,5 m ventral et 7,5 m dorsal).....

Étape 02

L'enfant flotte

Découverte de nouveaux repères et équilibres

- Je saute seul sans matériel en grande profondeur..... aquis non acquis
- Je glisse sur le toboggan sans aide en grande profondeur.....
- Je passe entre deux obstacles flottants.....
- Je descends chercher sans aide un objet à 1,50 m de profondeur.....
- Je réalise une étoile de mer sur le ventre et sur le dos sans matériel.....
- Je réalise une glissée ventrale et dorsale.....
- Je saute ou plonge et nage 25 m sans appui.....
- (10 m au moins en ventral et 10 m au moins en dorsal).....
- Je réalise en eau profonde, sans appui et sans matériel 15 m.....

Étape 03

L'enfant aquatique

Compétences aquatiques vers une pratique des nages codifiées

- Je glisse sur le toboggan la tête en avant..... aquis non acquis
- Je plonge.....
- Je descends toucher le fond du bassin (1,80 m).....
- J'effectue un parcours en immersion.....
- Je passe d'une glissée ventrale à une glissée dorsale.....
- Je passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en effectuant une roulade.....
- Je saute ou plonge et nage sans reprise d'appui en nage codifiée.....
- Je nage 10 mn non-stop sans matériel et sans reprise d'appui.....
- Record en distance en nage libre :m

Niveau acquis en fin de module

Fétard

Vers le savoir faire

Sauter dans l'eau avec du matériel et réaliser 15 m avec l'aide du matériel, dont 7,50 m en position ventrale et 7,50 m en position dorsale

Grenouille

Le savoir faire

Sauter dans l'eau et réaliser en eau profonde, sans appuis et sans l'aide de matériel un parcours de 15 m en autonomie

Canard

Vers le savoir nager

Sauter ou plonger, nager sur 25 m en grand bassin, sans reprise d'appui, alternativement en position dorsale et ventrale (10 m au moins parcourus dans chaque position)

Dauphin

Le savoir nager

Plonger et nager sur 50 m en grand bassin, sans reprise d'appui, alternativement en position dorsale et ventrale (15 m au moins parcourus dans chaque position)

Fait le :

Signature

Piscine Pannoux, boulevard Richelieu, Belfort. Tél. 03 84 28 32 73 - Piscine du Parc, parc de loisirs de La Douce. Tél. 03 84 21 33 05 - www.agglo-belfort.fr



