

Nom de l'éducateur

PASSAGE NIVEAU REQUIN



OUI NON



LSC Natation
Centre Aquatique de Levallois
29 rue Pierre-Brossolette • 92300 Levallois
01 47 15 74 48



Nom :

Prénom :



Livret Pédagogique

Intermédiaire palier 1 - Niveau Espadon

Saison

INTERMÉDAIRE PALIER 1 - Niveau Espadon

OBJECTIF PRINCIPAL : Nager 50m en dos, 50m en brasse, initiation au crawl

DÉPLACEMENT	OUI	NON
Je maîtrise les positions d'alignement en dos		
Je maîtrise la coordination en brasse		
Je comprends les phases de propulsion et de glisse en brasse		
Je maîtrise l'un des éducatifs crawl (par ex : le rattrapé)		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : comprendre la force propulsive des bras en crawl en décomposant leurs mouvements. Glissée visible en brasse. Alignement correct en dos.		

ENTRÉE DANS L'EAU	OUI	NON
Initiation au plongeon		
Je maîtrise la coulée ventrale		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : entrée dans l'eau par les mains, bras tendus, mains jointes, tête sous les bras. Position profilée en coulée.		

FLOTTAISON	OUI	NON
Je maîtrise la position de sustentation (tête hors de l'eau 15 secondes)		
Je maîtrise la position de sustentation (tête hors de l'eau 15 secondes avec bras tendus au-dessus de l'eau).		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : être à l'aise en grande profondeur, utiliser les jambes de brasse ou rétropédalage pour "la position debout tête hors de l'eau" ...		

IMMERSION	OUI	NON
Je maîtrise le passage dans un cerceau en petite profondeur (corps profilé)		
Je plonge pour passer dans un cerceau en partant du plot.		
J'utilise la coulée centrale pour passer dans le cerceau.		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : alignement, conserver le corps bien droit.		

J'adhère aux valeurs de mon club

Je badge à chacun de mes cours

Je prends ma douche

J'ai mon équipement complet à chaque entraînement

Je suis assidu et ponctuel

Je suis à l'écoute du personnel d'accueil

J'écoute les consignes de mon entraîneur

J'ai un esprit de camaraderie vis-à-vis des autres nageurs

Je prends soin du matériel mis à ma disposition



APPRÉCIATIONS