

Nom de l'éducateur

PASSAGE NIVEAU PINGOUIN



OUI

NON



LSC Natation

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



Nom :

Prénom :



Livret Pédagogique

Débutant palier 1 - Niveau Grenouille

Saison

DÉBUTANT PALIER 1 - Niveau Grenouille

OBJECTIF PRINCIPAL : Nager 25 m sur le dos

DÉPLACEMENT	OUI	NON
Je maîtrise le déplacement dorsal, bras le long du corps		
Je maîtrise le déplacement dorsal, bras tendu derrière la tête		
Je m'initie aux jambes de brasse sur le ventre, sur le dos avec matériel		
CRITÈRES DE RÉUSSITE DOS : position la plus horizontale possible, le regard orienté vers le plafond, le nombril proche de la surface, les bras sont tendus quelque soit la position.		

ENTRÉE DANS L'EAU	OUI	NON
Je maîtrise le saut en bouteille		
Je maîtrise le saut du plot		
Je maîtrise l'entrée dans l'eau par le toboggan		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : corps étiré, garder une position profilée bras placés le long du corps. Rester bien droit jambes tendues et serrées. Je n'ai pas peur, je saute sans appréhension.		

FLOTTAISON	OUI	NON
Je maîtrise la position "étoile de mer ventrale"		
Je maîtrise la position "étoile de mer dorsale"		
Je maîtrise la position "en boule"		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : comprendre que le corps flotte, bloquer la respiration et rester en flottaison statique durant 5 secondes quelque soit la position.		

IMMERSION	OUI	NON
Je maîtrise la descente par l'échelle (le plus profond possible)		
Je maîtrise la descente le long de la perche		
Je ramasse des objets en petite ou moyenne profondeur		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : réussir à souffler dans l'eau par le nez, la bouche, réussir à bloquer sa respiration, retirer les lunettes et ouvrir les yeux dans l'eau...		

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