

Nom de l'éducateur

PASSAGE NIVEAU ESPADON

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 2 - Niveau Pingouin

Saison

DÉBUTANT PALIER 2 - Niveau Pingouin

OBJECTIF PRINCIPAL : Nager 25m en dos nage codifiée et 25m en brasse

DÉPLACEMENT	OUI	NON
Je maîtrise le dos nage complète		
Je maîtrise les jambes de brasse		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : DOS : horizontalité, mouvement alternatif des bras, battement de jambes régulier, pas de pieds flex ! pas de rattrapés à la cuisse. BRASSE : propulsion et glisse visible (ex : plier, écarter, fermer en éducatif brasse).		

ENTRÉE DANS L'EAU	OUI	NON
Je maîtrise la chute en avant		
Je maîtrise la chute en arrière		
Je maîtrise la remontée passive (en boule)		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : CHUTE : j'accepte les différents déséquilibres (avant, arrière). REMONTÉE PASSIVE : conserver la position en boule jusqu'à la fin de la remontée		

FLOTTAISON	OUI	NON
Je maîtrise la glissée ventrale		
Je maîtrise la glissée dorsale		
Je maîtrise la fusée ventrale avec battements de jambes		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : se laisser glisser le plus loin possible sur le ventre ou sur le dos, à la surface (bras le long du corps ou au dessus de la tête).		

IMMERSION	OUI	NON
Je recherche des objets en moyenne et grande profondeur en partant du plot ou du mur		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : réussir à aller au fond, visualiser l'objet et le ramasser...		

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