

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
<b>Je maîtrise le dos nage complète</b>		
<b>Je maîtrise les jambes de brasse</b>		
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b> : 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
<b>Je maîtrise la chute en avant</b>		
<b>Je maîtrise la chute en arrière</b>		
<b>Je maîtrise la remontée passive (en boule)</b>		
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b> : 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
<b>Je maîtrise la glissée ventrale</b>		
<b>Je maîtrise la glissée dorsale</b>		
<b>Je maîtrise la fusée ventrale avec battements de jambes</b>		
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b> : 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
<b>Je recherche des objets en moyenne et grande profondeur en partant du plot ou du mur</b>		
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b> : 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