

Nom de l'éducateur

PASSAGE NIVEAU DAUPHIN

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 2 - Niveau Requin

Saison

INTERMÉDAIRE PALIER 2 - Niveau Requin

OBJECTIF PRINCIPAL : Nager 100m en dos, 100m en brasse, 100m en crawl

DÉPLACEMENT

	OUI	NON
Je réalise 100m en DOS		
Je réalise 100m en BRASSE		
Je réalise 100m en CRAWL		
Je m'initie aux ondulations papillon et ses éducatifs		
Je m'initie à la culbute		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : avoir des notions techniques pour chacune des trois nages. Connaître les virages simples, coulées et reprise de nage. Enchaîner les trois nages avec aisance...		

MES PERFORMANCES

Mes records

J'effectue un 100m DOS en	
J'effectue un 100m BRASSE en	
J'effectue un 100m CRAWL en	
J'aborde les différents départs	
Je nage 10 minutes sans m'arrêter	

ENTRÉE DANS L'EAU

	OUI	NON
Je maîtrise le plongeon		
Je maîtrise le plongeon suivie d'une coulée		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : lors du plongeon, utiliser la poussée des jambes pour aller plus loin, suivie d'une extension de jambes. La coulée doit être appropriée à chaque type de nage...		

FLOTTAISON

	OUI	NON
J'adopte la position dorsale statique à l'aide de godilles. Je garde la position 15 secondes		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : Rester gainé et aligné le plus longtemps possible.		

IMMERSION

	OUI	NON
Je m'initie au plongeon en "canard"		
Je recherche un mannequin en moyenne profondeur et le remorque sur environ 10m		
CRITÈRES DE RÉUSSITE : prendre une inspiration, en s'aidant des bras incliner le buste perpendiculairement aux jambes, puis dresser les jambes hors de l'eau, le corps doit se trouver à la verticale pour entamer la descente sous l'effet de son propre poids...		

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