

# LIVRET DE NATATION D'ALÈS AGGLOMÉRATION





Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_



**PETITE ÉTOILE**

validé



**TORTUE**

validé



**PETIT NAGEUR**

validé



**GRANDE ÉTOILE**

validé



**DAUPHIN DE BRONZE**

validé



**NAGEUR**

validé



**TÊTARD**

validé



**DAUPHIN D'ARGENT**

validé



**SAUV'NAGE**

validé



**GRENOUILLE**

validé



**DAUPHIN D'OR**

validé

Ce livret va suivre votre enfant pendant toute ses années  
aux cours Agglo du mercredi.

Il vous permettra de prendre connaissance  
de son évolution.

Il se présente en deux parties :  
un *parcours enchaîné validé* et une *grille d'évaluation* tâche par tâche.

Nous vous le remettons en fin de trimestre.  
Vous devrez nous le ramener à chaque réinscription.

Les cours ont lieu le mercredi de :

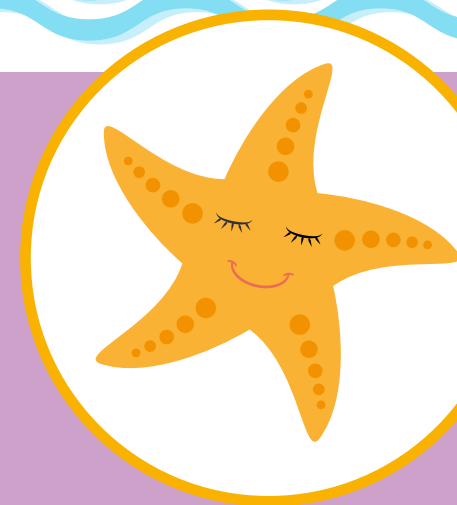
14h30 à 15h15

ou

15h30 à 16h15

À vous de choisir.

Pensez à le réinscrire à chaque trimestre.



## PETITE ÉTOILE

Départ des marches vers la ligne je réalise un déplacement ventral  
avec ■ 2 frites ou ■ 1 frite.

Je fais l'étoile de mer sur le ventre avec ■ 2 frites ou ■ 1 frite.

■ Je passe dans la cage avec recherche d'objets à 1 m.

■ Je souffle dans l'eau bouche/nez.

Retour vers les marches je réalise un déplacement ventral  
avec ■ 2 frites ou ■ 1 frite.

■ Je fais l'étoile de mer sur le dos au niveau des marches.



# GRANDE ÉTOILE

Départ de la rivière je saute ou je descends au toboggan  
avec ■ 2 frites ou ■ 1 frite.

Je fais l'étoile de mer sur le ventre avec ■ 2 frites ou ■ 1 frite.

Je réalise un déplacement ventral vers les marches  
avec ■ 2 frites ou ■ 1 frite.

■ Je passe dans la cage à 1 m avec recherche d'objets.

■ Je souffle dans l'eau bouche/nez.

■ Je fais l'étoile de mer sur le dos au niveau des marches.



# TÊTARD



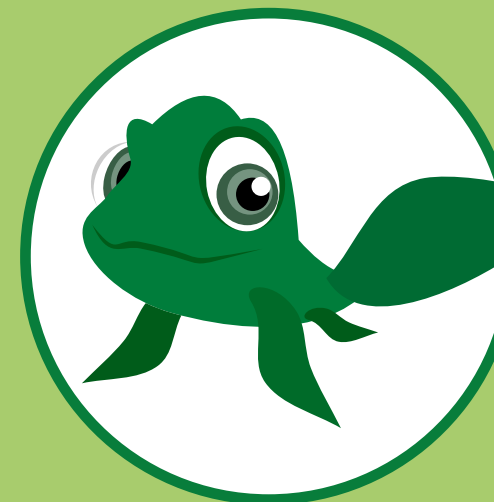
■ Je rentre dans l'eau par le toboggan à 1,40m.

Je fais l'étoile de mer sur le ventre à 1,40m avec ■ 1 frite ou ■ sans aide.

■ Je réalise un déplacement ventral sur 5 m tête dans l'eau à 1,40m.

Je ramasse un objet dans la cage à 1,40m  
■ avec aide ■ sans aide.

■ Je souffle dans l'eau bouche/nez en me tenant à la goulotte.





# GRENOUILLE

- Je rentre dans l'eau en sautant à 1,40m.

---

- Je ramasse un objet à 1,40m en sautant.

---

- Je réalise un déplacement sur 5 m en flèche tête dans l'eau.

---

- Je fais l'étoile de mer sur le dos.

---

- Je souffle dans l'eau bouche/nez en me tenant à la goulotte.



# TORTUE

Je rentre dans l'eau dans le cerceau à 1,80m  
■ en allumette ■ en plongeon canard.

- Je réalise un déplacement sur 5 m en flèche tête dans l'eau.

---

- Je fais une sustentation verticale 5 s.

---

- Je souffle et prends de l'air 5 fois en me tenant à la goulotte.

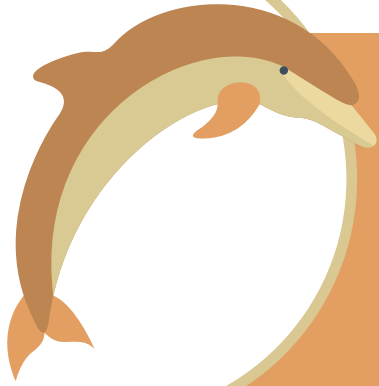
---

- Je me déplace sur 10 m en battements dorsal avec une planche.

---

- Je ramasse un objet à 1,80 m en descendant à l'échelle.





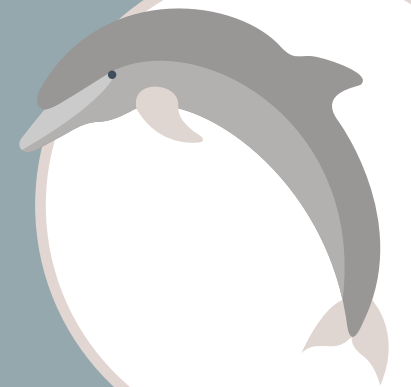
## DAUPHIN DE BRONZE

- Je rentre dans l'eau en chute arrière.
- Je fais l'étoile de mer sur le ventre 5 s.
- Je souffle et prends de l'air 10 fois en me tenant à la goulotte.
- Je réalise un déplacement ventral sur 10 m avec une planche 1 bras puis l'autre.
- Je me déplace sur 10 m en battements dorsal.
- Je descends le long de la perche tête la première pour aller chercher un objet.



## DAUPHIN D'ARGENT

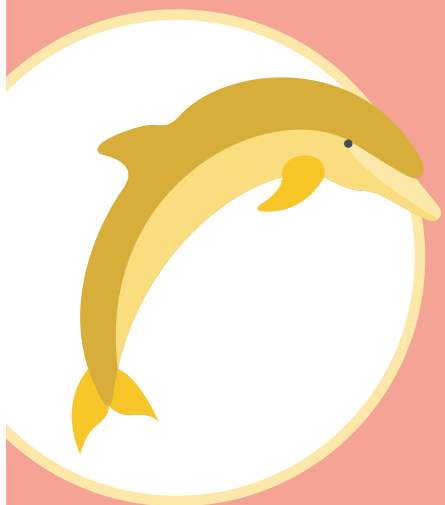
- Je rentre dans l'eau en chute avant.
- Je réalise un déplacement sur 10 m ventral bras et jambes.
- Je passe sous un tapis.
- Je vrille et me déplace sur le dos en battements.
- Je fais une étoile dorsale 5 s.





## DAUPHIN D'OR

- Je plonge du bord et fais la flèche pour passer sous la ligne.
- Je nage 12,5 m en ventral.
- Je descends le long de l'échelle pour aller chercher un objet à 2,20 m.
- Je nage 12,5 m en dorsal.



## PETIT NAGEUR

- Je plonge du bord.
- Je réalise un déplacement ventral sur 10 m bras en flèche jusqu'à la ligne.
- Je réalise une sustentation verticale 5 s et je passe sous la ligne.
- Je me déplace sur 10 m sur le dos en nage complète.
- Je vais chercher un objet en plongeon canard à 1,80 m.





## NAGEUR

- Je rentre dans l'eau par la tête et me laisse glisser jusqu'au 5 m.
- Je me maintiens à la surface 15 s.
- Je vais chercher un objet à 2 m en plongeon canard.
- Je me déplace 12,5 m sur le ventre en crawl coordination bras et jambes.
- Je nage sur le dos 15 m coordination bras et jambes.
- Je maîtrise la respiration latérale avec une planche.



## SAUV'NAGE



- Sauter et se laisser remonter passivement.
- Réaliser un équilibre en position ventrale.
- Nager jusqu'au cerceau et y entrer.
- Rester en position verticale tête hors de l'eau 5 s.
- Ressortir du cerceau nagé puis passer sous 3 lignes espacées.
- Réaliser un équilibre dorsal.
- Nager sur le dos.
- Aller chercher un objet au fond de l'eau.





# LES GESTES SIMPLES POUR ÉVITER LES POLLUTIONS

Cela relève du bon sens et du respect des autres.  
En les respectant, vous contribuez à maintenir  
la qualité de l'eau et à limiter les traitements.



se déchausser  
avant les vestiaires



mettre un maillot de bain  
réglementaire



mettre un bonnet



passer aux toilettes

passer au pédiluve



se savonner sous la douche



ne pas se baigner  
si on est malade (rhume,  
bouton infecté...)

# GRILLE D'ÉVALUATION

ENTRÉES	ÉQUILIBRE
Par les marches	Étoile ventrale avec frite 0,90 m
Je rentre par l'échelle à 1,40 m	Étoile sans frite 0,90 m
Je saute à 1,40 m	Étoile dorsale avec frite 0,90 m
Je descends au toboggan 1,40 m	Étoile dorsale sans frite 0,90 m
Je saute en allumette à 1,40 m	Étoile ventrale avec frite 1,40 m
Je saute et me laisse remonter passivement	Étoile ventrale sans frite 1,40 m
Chute arrière et me laisse remonter passivement	Étoile dorsale avec frite 1,40 m
Je rentre par la tête à genoux	Étoile dorsale sans frite 1,40 m
Je plonge du bord	Sustentation 5 s à 1,40 m
Je plonge du bord et me laisse glisser 5 m	Étoile ventrale sans frite 1,40 m 3 s
Je plonge du plot	Étoile dorsale sans frite 1,40 m 3 s
Je plonge du plot et me laisse glisser après les drapeaux	Sustentation 10 s à 1,80 m
	Étoile ventrale sans frite 1,80 m 5 s
	Étoile dorsale sans frite 1,80 m 5 s



IMMERSIONS	RESPIRATION	DÉPLACEMENT
Passer dans la cage et prendre un objet 1 m	Je souffle bouche/nez	Ventral avec frite 0,90 m
Passer dans la cage et prendre un objet 1,40 m	15 inspirations et expirations à la goulotte	Ventral sans frite 0,90 m
Passer dans la cage et prendre un objet 1,40 m avec aide	Respiration sur le côté avec une planche en battements	Dorsal avec frite 0,90 m
Je vais chercher un objet avec la perche à 1,80 m	Respiration sur le côté avec une planche avec un bras	Ventral avec frite 1,40 m
Je vais chercher un objet en sautant à 1,40 m	Crawl respiration sur le côté	10 m Dorsal avec frite 1,40 m
Je vais chercher un objet en sautant à 1,80 m		5 m Ventral avec 1 frite en soufflant dans l'eau
Je vais chercher un objet en plongeon canard à 1,80 m		5 m flèche ventrale tête dans l'eau 1,40 m
Je vais chercher un objet en plongeon canard à 1,80 m		5 m dorsal mains cuisses à 1,40 m
Je vais chercher un objet avec la perche à 2,20 m		10 m ventral bras et jambes
Je vais chercher un objet en sautant à 2,20 m		10 m sur le dos en battements
Je vais chercher un objet en plongeon canard à 2,20 m		12,5 m en dos NC
		12,5 m en crawl NC
		25 m en dos
		25 m en crawl
		10 m en brasse





LE TOBOGGAN  
310 Quai de la Brigade du Languedoc  
30100 Alès

04 66 91 20 70  
[www.ales.fr](http://www.ales.fr)

**Alès**  
Agglomération