

Lorsqu'il y a une croix, la tâche a été réalisée. Il faut avoir validé toutes les tâches du diplôme correspondant pour qu'il soit validé.

S'il n'y a pas de croix, soit l'enfant ne l'a pas validé, soit il n'était pas présent lors du cours où les intervenants ont fait les tests.

D1

Saut avec matériel : Saut du grand bassin avec matériel (ex : frite)

Etoile V : Etoile de mer sur le ventre

DV/DD avec matériel : déplacement sur le ventre ou sur le dos avec du matériel sans toucher le mur (ex : frite)

Objet en petite profondeur : récupérer un objet dans le petit bassin sans les lunettes

1m50 perche : Descendre sous l'eau avec l'aide de la perche à une profondeur de 1m50

DV/DD en autonomie 10m / longueur : se déplacer sans matériel et sans toucher le mur sur 10 mètres ou longueur entière

Etoile D : faire une étoile de mer sur le dos

Entrée Sauv'Nage : entrée avec le corps droit, pieds en premiers

FV / FD : Fusée alignée sur une longueur entière (Ventre / Dos)

D2

Entrée Sauv'Nage : entrée avec le corps droit, pieds en premiers

Etoile V/D : Faire une étoile de mer sur le ventre / dos

FV / FD : Fusée sur le ventre / dos sur une longueur, bras derrière la tête, battements à la surface

Roulade tapis : Réaliser une roulade sur un tapis en dehors de l'eau

Entrée plongeon genoux : Entrer dans l'eau la tête en premier, position sur les genoux

Coulée sous l'eau : Partir du mur, sous l'eau en position coulée

Crawl : réaliser la distance indiquée, en crawl avec la respiration sur le côté, les bras sortants de l'eau et le corps droit

Dos : Réaliser la distance indiquée sur le dos, avec les bras droits, battements à la surface et corps droit

Plongeon canard : aller sous l'eau avec la tête la première

Sauv'Nage : parcours officiel de la fédération, réalisé sans lunettes.

D3 / ENF

D3 / ENF

Culbutes + Coulés sur le dos : Réaliser une culbute (roulade dans l'eau) sans avoir à reprendre appuis sur le sol et repartant sur le dos avec une distance de coulée minimum (3m).

Crawl : Réaliser une distance indiquée sur le ventre avec des temps limites à respecter et comme attendus : une position du corps droite, une respiration sur le côté et les bras sortants de l'eau, le tout en commençant par une coulée (Partir du mur, sous l'eau en position coulée.). A la fin de chaque longueur, réaliser une culbute (roulade dans l'eau) et repartir dans le sens inverse.

Dos : Réaliser une distance indiquée sur le dos avec comme attendus : les bras sont tendus, battements à la surface et corps droit. En commençant par une coulée (Partir du mur, sous l'eau en position coulée.). A la fin de chaque longueur, réaliser une culbute (roulade dans l'eau) et repartir dans le sens inverse.

Départ plongé + 25m de Bras de Brasse Batt : Plongeon debout au bord du mur, entrer dans l'eau par les mains avec une impulsion des jambes. La distance indiquée doit se réaliser en bras de brasse et les jambes en battements qui ne s'arrêtent jamais.

Plongeon + Coulée 5/10m (battement ou Ondulation) : Plongeon debout, entrer dans l'eau par les mains avec une impulsion des jambes, une fois dans l'eau : coulée (tête dans les bras qui regarde le fond du bassin, battement jambes tendus), et réaliser une distance donnée en battement ou en ondulation sous l'eau.

25 Godilles avec ou sans petit pain : Sur le dos, le corps droit, jambes immobiles (avec ou sans petit pain aidant à la flottaison), déplacement uniquement par les mains.

Sauv'Nage : parcours officiel de la fédération, réalisé sans lunettes.

Brasse : Que les bras et des jambes bougent en même temps et que les deux jambes fassent la même chose.

100m 4 nages (ondulation ou nage complète) : Enchaînement des 4 nages sans arrêt (Papillon / Dos / Brasse / Crawl), avec un parcours en papillon à réaliser en ondulation seulement ou alors avec les bras aussi.

200 Battements (100m sur le Ventre / 100m sur le Dos) : distance réalisée en battement (jambes tendus / pointes de pied tendus).

Pass'port de l'eau : Valider 2 épreuves ou tout le diplôme officiel de la fédération.

1 Hippocampe : Participer au moins à une compétition interne au club.

ADO

- **Pour les 2002-2006** :

- **Entrées : Critères de réalisation**
 - **Plongeon Genou** : Sur un ou deux genoux, mains entrent dans l'eau en 1^{er} puis tête et reste du corps.
 - **Plongeon Debout** : Entrer dans l'eau par les mains avec une impulsion des jambes au départ
 - **Plongeon + Coulée statique** : Même chose que sur le plongeon avec une position « fusée » marquée durant le trajet sous-marin, durant au moins 3 à 5 sec, sans bouger les bras ou les jambes.

- **Déplacements : Critère de réalisation :**
 - **Papillon** :
 - **Ondulation** : Les 2 jambes symétriques et simultanées (pas une jambe après l'autre)
 - **Synchronisation Jambes / Bras** : Les 2 bras symétriques et au moins une ondulation pour un mouvement de bras.

 - **Dos** :
 - **Battements Continus** : Battements avec jambes / pointes de pieds tendues et qui ne s'arrête jamais
 - **Tête Fixe** : Dissocier le mouvement des bras des mouvements de la tête, pas de mouvement de la tête de droite à gauche ni de haut en bas.

 - **Brasse** :
 - **Ciseaux** : Il doit être symétrique, les 2 jambes doivent bouger en même temps.
 - **Synchronisation Bras / Jambes** : 1 mouvement de bras = 1 mouvement de jambes et tête qui sort de l'eau à chaque mouvement de bras et de jambe.

 - **Crawl** :
 - **Battements continus** : Battements avec jambes / pointes de pieds tendues et qui ne s'arrêtent jamais
 - **Respiration côté** : Tête collée au bras, regard vers les côtés du bassin.

- **Flottaison** :
 - **Ventral** : Bras / Jambes écartés tête immergée et les yeux qui regardent le fond du bassin, voir apparaître l'axe tête –dos–bassin.
 - **Dorsale** : Bras / Jambes écartés tête émergée, les oreilles dans l'eau, les yeux qui regardent le plafond, ventre hors de l'eau, voir apparaître l'axe tête – dos – bassin.
 - **Ventrale puis Dorsale** : Être capable de passer de la station ventrale à la station dorsale sans prendre appui sur la ligne ou le mur.

- **Remorquage :**

- La face du mannequin doit être émergée, le mannequin peut être tenu de n'importe quelle façon sauf par la « gorge »

- **Pour les 2007-2010 :**

- **Entrées :**

- **Saut en Allumette :** Saut du bord du mur, bras le long du corps, jambes serrées
- **Plongeon à genou :** Sur un ou deux genoux, mains entrent dans l'eau en 1^{er} puis tête et reste du corps.
- **Plongeon debout :** Entrer dans l'eau par les mains avec une impulsion des jambes au départ

- **Déplacements :**

- Pour les déplacements pour les plus jeunes il faudra juste que durant toute la durée de la longueur il n'y est pas de prise d'appuis sur la ligne ou le mur. Concernant la fusée sur le ventre et dos nous devons voir que les mains sont accrochées et un battement de jambes à la surface.

- **Flottaison :**

- **Ventral :** Bras / Jambes écartés tête immergée et les yeux qui regardent le fond du bassin, voir apparaitre l'axe tête –dos–bassin.
- **Dorsale :** Bras / Jambes écartés tête émergée, les oreilles dans l'eau, les yeux qui regardent le plafond, ventre hors de l'eau, voir apparaitre l'axe tête – dos – bassin.

Ventrale puis Dorsale : Être capable de passer de la station ventrale à la station dorsale sans prendre appuis sur la ligne ou le mur.