

ENGLISH version below

Indépendant en petite profondeur (+ ou – 90 cm) et apte à :

- Groupe 0 : Aucun acquis (respiration, flottaison)
 Manque de confiance
- Groupe 1 : Se déplace seul
 Flotter sur le ventre, dos avec planche et battre des jambes
- Groupe 2 : S’immerger complètement au moins 5 fois
 Exécuter seul une flèche ventrale et dorsale avec battements de jambes corrects

En grande profondeur

- Groupe 3 : Sauter et rejoindre seul le bord en grande profondeur
 Nager plus ou moins 10m en dos
 Respirer en battant des jambes sur le ventre
- Groupe 4 : Nager 25 m dos correctement
 Début du crawl, respiration latérale
 Plongeon accroupi
- Groupe 5 : Nager plus ou moins 100m dos correctement
 Sait nager plus ou moins 15m en crawl
 Début de la brasse (mouvement de jambes)
- Groupe 6 : Sait nager 150m dos correctement
 Sait nager 25m crawl correctement
 Sait nager plus ou moins 7m brasse
- Groupe 7 : Sait nager 200m dos correctement
 Sait nager 50m crawl
 Sait nager 25m brasse (Bonne respiration)

Independent in shallow water (+ or - 90 cm) and suitable for :

- Group 0: No skills (breathing, floating)
Lack of confidence
- Group 1: Moves independently
Floats on stomach and back with a board, kicking legs
- Group 2: Fully submerges at least 5 times
Performs a front and back glide with correct leg kicks independently

In deep water

- Group 3: Jump and reach the edge independently in deep water
Swim approximately 10m on the back
Breathe while kicking legs on the stomach
- Group 4: Swim 25m on the back correctly
Beginning of freestyle, side breathing
Crouch dive
- Group 5: Swim approximately 100m on the back correctly
Can swim approximately 15m freestyle
Beginning of breaststroke (leg movement)
- Group 6: Can swim 150m on the back correctly
Can swim 25m freestyle correctly
Can swim approximately 7m breaststroke
- Group 7: Can swim 200m on the back correctly
Can swim 50m freestyle
Can swim 25m breaststroke (Good breathing)