

mon niveau de natation



je suis débutant (familiarisation avec le milieu)

= je rentre en **niveau 1**

je sais :

- entrer entièrement dans l'eau
- quitter mes réflexes de terrien
- j'accepte de m'allonger (même si je tiens pas longtemps)
- battre des pieds pour me faire avancer
- tourner les bras pour me faire avancer (même si c'est pas loin)



= je rentre en **niveau 2**

je sais :

- entrer dans l'eau en sautant
- me laisser remonter sans paniquer
- je sais faire l'étoile de Mer sur le ventre ET sur le dos
- battre des pieds pour aller de plus en plus vite (avec ou sans matériel)
- tourner mes bras efficacement pour me faire avancer de plus en plus vite



= je rentre en **niveau 3**