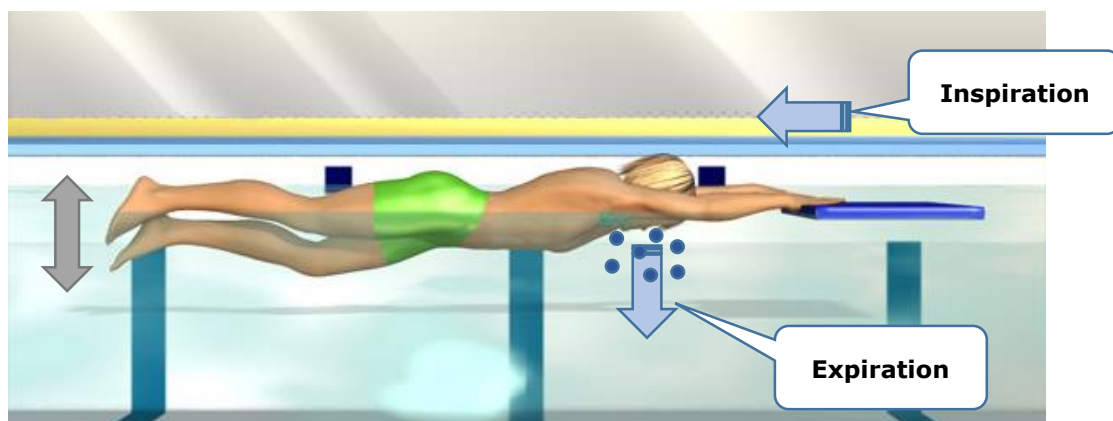


# PALIER 1

**Je suis capable de nager 25m avec une planche sans m'arrêter, sans m'accrocher, en battement de crawl en soufflant dans l'eau et en inspirant devant moi.**



## L'épreuve-preuve

- 💧 Par 2, un nageur et un observateur
- 💧 1 planche pour le nageur
- 💧 Partir du mur du petit bain
- 💧 Nager en battements de crawl sur 25m
- 💧 Souffler dans l'eau et inspirer hors de l'eau

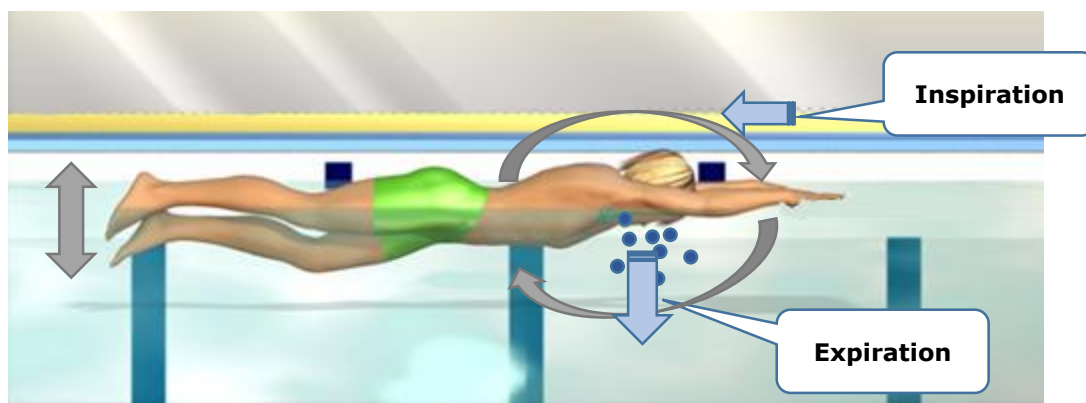
## J'ai réussi si ....

- 💧 Je nage 25m en battements de crawl
- 💧 Je nage sans arrêt, ni reprise d'appuis
- 💧 Je souffle avec le visage dans l'eau
- 💧 Je n'inspire pas plus de 2 fois de suite

**J'ai validé le palier si je réussis 2 fois l'épreuve-preuve.**

## PALIER 2

**Je suis capable de nager 25m en crawl sans m'arrêter, sans m'accrocher en soufflant dans l'eau et en inspirant devant moi.**



### L'épreuve-preuve

- 💧 Par 2, un nageur et un observateur
- 💧 Partir du mur du petit bain
- 💧 Nager 25m en crawl
- 💧 Souffler dans l'eau et inspirer devant soi

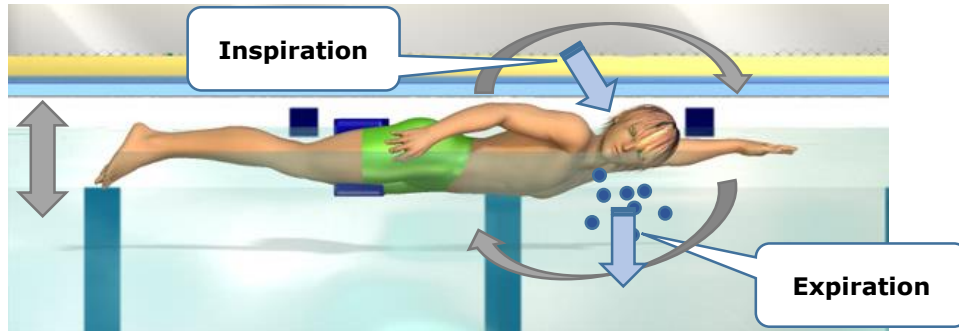
### J'ai réussi si ....

- 💧 Je nage 25m en crawl (bras et jambes)
- 💧 Je nage sans arrêt, ni reprise d'appuis
- 💧 Je souffle avec le visage dans l'eau
- 💧 Je n'inspire pas plus de 2 fois de suite

**J'ai validé le palier si je réussis 2 fois l'épreuve-preuve.**

## PALIER 3

**Je suis capable de nager 25m en crawl sans m'arrêter, sans m'accrocher en soufflant dans l'eau et en inspirant sur le côté.**



### L'épreuve-preuve

- 💧 Par 2, un nageur et un observateur
- 💧 Partir du mur du petit bain
- 💧 Nager en crawl sur 25m
- 💧 **Souffler dans l'eau et inspirer sur le coté**

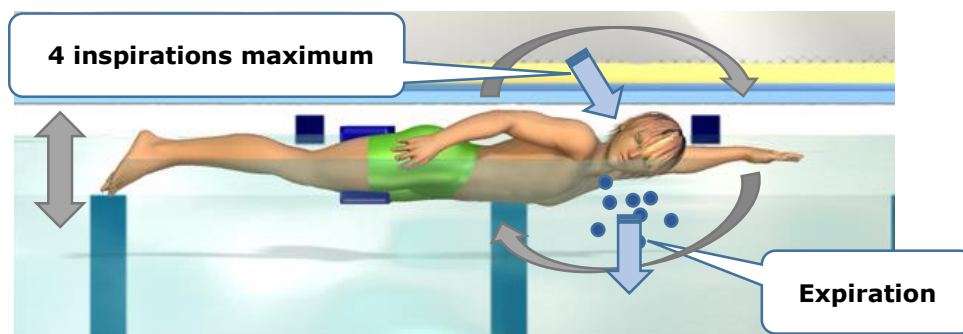
### J'ai réussi si ....

- 💧 Je nage 25m en crawl (bras et jambes)
- 💧 Je nage sans arrêt, ni reprise d'appuis
- 💧 Je souffle avec le visage dans l'eau
- 💧 **Je n'inspire jamais devant moi**

**J'ai validé le palier si je réussis 2 fois l'épreuve-preuve.**

## PALIER 4

**Je suis capable de nager 25m en crawl sans m'arrêter, sans m'accrocher en soufflant dans l'eau et en inspirant sur le côté pas plus de 4 fois.**



### L'épreuve-preuve

- 💧 Par 2, un nageur et un observateur
- 💧 Partir du mur du petit bain
- 💧 Nager en crawl sur 25m
- 💧 Souffler dans l'eau et inspirer sur le côté pas plus de 4 fois sur la longueur

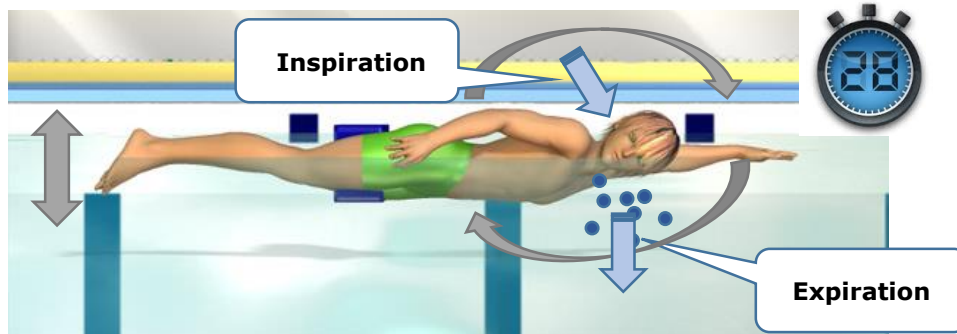
### J'ai réussi si ....

- 💧 Je nage 25m en crawl (bras et jambes)
- 💧 Je nage sans arrêt, ni reprise d'appuis
- 💧 Je souffle avec le visage dans l'eau
- 💧 Je n'inspire jamais devant moi.
- 💧 **Je n'utilise pas plus de 4 « bouteilles d'oxygène » sur la longueur**

**J'ai validé le palier si je réussis 2 fois l'épreuve-preuve.**

# PALIER 5

**Je suis capable de nager 25m chronométrés en crawl rapide **OU** en amplitude.**



## L'épreuve-preuve

- 💧 Par 2, un nageur et un observateur
- 💧 Partir du mur du petit bain
- 💧 Nager en crawl sur 25m, expiration dans l'eau, inspiration sur le côté
- 💧 L'observateur chronomètre et compte le nombre de coups de bras (CB).
- 💧 L'observateur calcule l'indice d'efficacité

$$\text{IC} = \text{temps (sec.)} + \text{nombre de CB}$$

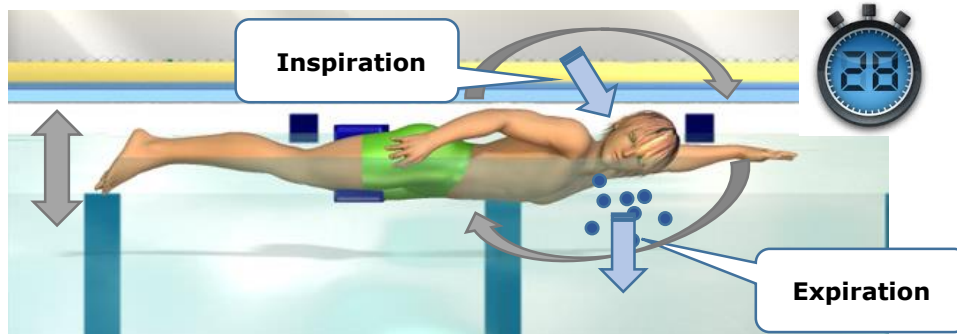
## J'ai réussi si ....

- 💧 Je nage 25m en crawl (bras et jambes)
- 💧 Je nage sans arrêt, ni reprise d'appuis
- 💧 Je souffle avec le visage dans l'eau et je n'inspire jamais devant moi.
- 💧 **L'indice d'efficacité est inférieur à 60.**

**J'ai validé le palier si je réussis 2 fois l'épreuve-preuve.**

# PALIER 6

**Je suis capable de nager 25m chronométrés en crawl rapide ET en amplitude.**



## L'épreuve-preuve

- 💧 Par 2, un nageur et un observateur
- 💧 Partir du mur du petit bain
- 💧 Nager en crawl sur 25m, expiration dans l'eau, inspiration sur le côté
- 💧 L'observateur chronomètre et compte le nombre de coup de bras (CB).
- 💧 L'observateur calcule l'indice d'efficacité

$$\text{IC} = \text{temps (sec.)} + \text{nombre de CB}$$

## J'ai réussi si ....

- 💧 Je nage 25m en de crawl (bras et jambes)
- 💧 Je nage sans arrêt, ni reprise d'appuis
- 💧 Je souffle avec le visage dans l'eau et je n'inspire jamais devant moi.
- 💧 **L'indice d'efficacité est inférieur à 50.**

**J'ai validé le palier si je réussis 2 fois l'épreuve-preuve.**