

Annexe 4 - Les niveaux de compétences de la piscine d'Autun

	ENTREE	IMMERSION	EQUILIBRE	PROPULSION	Articulation avec la note de service du 28-02-22 (lien)
COQUILLAGE petit bassin	- Entrer seul dans l'eau	- Faire des bulles dans l'eau, par la bouche et par le nez	- Se laisser flotter avec 2 frites	- Se déplacer avec un appui solide en soufflant dans l'eau	
CRABE petit bassin	- Effectuer un saut avec matériel - Descendre par le toboggan avec matériel	- Récupérer un objet avec la main, tête immergée	- Faire une étoile de mer dorsale avec matériel pendant 5s - Faire une étoile de mer ventrale avec matériel pendant 5s	- Effectuer une largeur dorsale avec matériel - Effectuer une largeur ventrale avec matériel (visage dans l'eau)	- Validation possible du palier 1 de l'aisance aquatique
ETOILE DE MER petit et grand bassins	- Effectuer un saut sans matériel - S'initier à la chute arrière avec matériel	- Récupérer un objet en grande profondeur avec une perche ou une échelle	- Faire une étoile de mer dorsale pendant 10s - Faire une étoile de mer ventrale pendant 10s	- Effectuer une largeur dorsale sans aide - Effectuer une largeur ventrale sans aide	- Validation possible du palier 2 de l'aisance aquatique - Passation possible du Pass nautique avec brassière
HIPPOCAMPE grand bassin	- Effectuer un saut bouteille - Effectuer une chute arrière - S'initier au plongeon	- Récupérer un objet à 2m avec aide	- Réaliser une sustentation verticale pendant 5'' - S'initier au plongeon canard	- Parcourir 25m ventral et dorsal (12,5m V puis expiration aquatique puis 12,5m D)	- Validation possible du palier 3 de l'aisance aquatique - Passation possible du Pass nautique sans brassière
POISSON grand bassin	- Effectuer un plongeon avant	- Récupérer un objet à 2m sans aide	- Effectuer un plongeon canard	- Parcourir 25m ventral - Parcourir 25m dorsal - Nager 50m avec palmes sans aide	
DAUPHIN grand bassin	Effectuer un parcours sur 50m sans arrêt : départ plongé, coulée V de 5m, déplacement jusqu'à un tapis, passage sous le tapis, déplacement jusqu'au mur, récupération d'un objet à 2m de profondeur, poussée sur le mur et glissée V de 5m, déplacement, déplacement sous l'eau de 2,5m et déplacement jusqu'au mur.			- Nager 4min sans s'arrêter (nage au choix)	- Passation possible de l' ASNS