



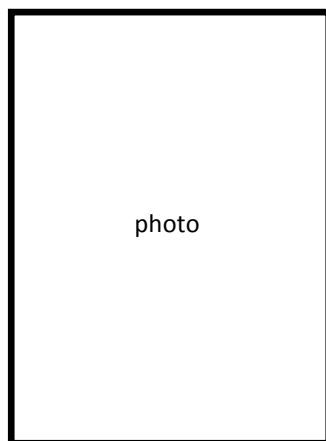
# CEINTURES DE natation

de

Prénom : \_\_\_\_\_

nom : \_\_\_\_\_





Ce livret appartient à

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse :

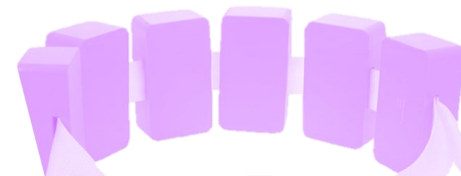
---

---

---

## Ceintures de natation obtenues :

Ceinture rose obtenue le :



Ceinture blanche obtenue le :

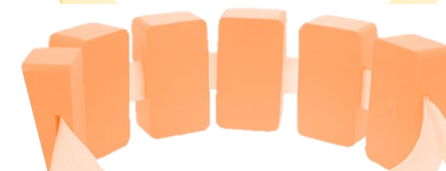


Ceinture jaune obtenue le :



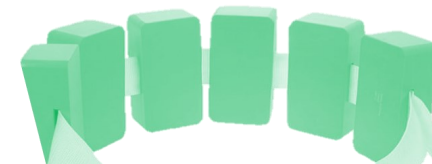
Ceinture orange obtenue le :

**Test 1**



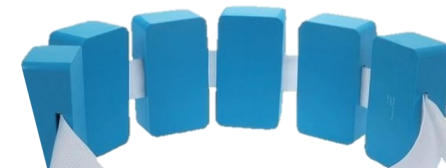
Ceinture verte obtenue le :

**Test 2**



Ceinture bleue obtenue le :

**Test 3**

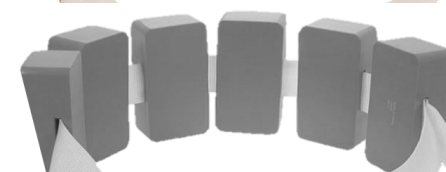


Ceinture marron obtenue le :

**Test 4**



Ceinture noire obtenue le :





## Ceinture de natation

### NOIRE

**Je suis capable de plonger puis nager:**

- 25 m en dos crawlé
- 25 m en brasse (respiration adaptée)
- 25 m en crawl (respiration adaptée)
- je vais chercher un mannequin enfant  
à l'aide d'un plongeur canard
- je le remorque sur 25 m

Validé le,

Date :

Tampon :

## Ceinture de natation

### ROSE

**Dans le petit bain :**

- je descends dans l'eau par l'échelle
- je me déplace le long du mur sans  
appui plantaire
- je me mouille le visage

Validé le,

Date :

Tampon :





## Ceinture de natation **BLANCHE**

### Dans le grand bain :

- ❑ j'entre dans l'eau par les pieds avec aide (main, perche,...)
- ❑ je me déplace sur 10 mètres avec matériel (frite, ceinture,...)
- ❑ j'immerge entièrement ma tête sous l'eau

Validé le,

Date :

Tampon :



## Ceinture de natation **MARRON**

test 4

### Je suis capable de :

- ❑ plonger
- ❑ nager 10 mètres en immersion
- ❑ nager 10 minutes sans prendre appui
- ❑ réaliser un surplace de 1 minute
- ❑ réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé
- ❑ remorquer l'objet 20 mètres sur le dos et les bras croisés sur la poitrine

Validé le,

Date :

Tampon :



## Ceinture de natation

### BLEUE

test 3

**je suis capable d'enchaîner,**

- ❑ plonger (entrée dans l'eau par la tête)
- ❑ me déplacer 25 mètres sur le ventre
- ❑ me déplacer 25 mètres sur le dos
- ❑ maintenir un surplace de 10 secondes (tête hors de l'eau)
- ❑ réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé à 1 m50

Validé le,

Date :

Tampon :

## Ceinture de natation

### JAUNE

**Dans le grand bain :**

- ❑ je saute dans l'eau par les pieds avec une frite
- ❑ je me déplace 25 m sur le ventre avec mes bras et mes jambes avec l'aide d'une ou deux frites
- ❑ je me déplace 10 m sur le dos avec une frite ou deux
- ❑ je passe sous une frite, une ligne d'eau, une perche ...
- ❑ je fais l'étoile sur le ventre et le dos avec du matériel

Validé le,

Date :

Tampon :



## Ceinture de natation

### **O R A N G E**

test 1

#### Dans le grand bain

- ☐ Je saute dans l'eau par les pieds sans matériel en rattrapant une frite, une perche que l'on me tend
- ☐ je me déplace 20 m sur le ventre en soufflant dans l'eau avec une frite ou une planche dans les mains
- ☐ je me déplace sans matériel sur 10 m
- ☐ je descends à une profondeur de 1m50 en tenant l'échelle à la descente et à la remontée
- ☐ je fais l'étoile sur le ventre et le dos
- ☐ je fais la bouteille

Validé le,

Date :

Tampon :

## Ceinture de natation

### **V E R T E**

test 2

#### Dans le grand bain, j'enchaîne

- ☐ sauter dans l'eau
- ☐ revenir à la surface et m'immerger pour passer un obstacle flottant
- ☐ me déplacer 10 mètres sur le ventre
- ☐ me déplacer 10 mètres sur le dos
- ☐ réaliser un surplace de 5 à 10 "
- ☐ m'immerger à nouveau pour passer un obstacle flottant

Validé le,

Date :

Tampon :