

Niveaux d'évaluation

A	- Je rentre par l'échelle où je n'ai pas pieds, me déplace accroché au mur et ressort à l'autre échelle
B	- Je saute dans l'eau, me déplace 5 mètres puis me raccroche au bord
C	- Départ à genoux, je rentre dans l'eau tête en avant - Je nage 25m sur le dos en battements les bras le long des cuisses - Je nage 25m en battements ventral avec une planche tenue dans les doigts, en expirant dans l'eau au moins 5 secondes entre chaque inspiration
D	- Je nage 50m en crawl en respirant latéralement tous les 3 mouvements avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je nage 50m en dos crawlé avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je plonge et me laisse glisser sur une distance supérieure ou égale à 6 fois ma taille
E	- Je nage 100m crawl en respirant tous les 5 mouvements avec une grande amplitude, des retours de bras relâchés et une propulsion efficace - Je nage 100m dos crawlé avec un corps horizontal, une tête fixée, un roulis des épaules et une propulsion efficace - Je nage 100m brasse avec une technique réglementaire - Je maîtrise la posture ondulante
F	- Je nage 100m 4 nages avec une technique réglementaire, fluide et efficace - Je nage 400m en crawl sans m'arrêter en respirant tous les 3 mouvements - Je maîtrise le plongeon avec une coulée en ondulation supérieure à 8 fois ma taille - Je maîtrise le virage culbute avec une coulée en ondulation dorsale supérieure à 4 fois ma taille
G	- Nager le 400m crawl en moins de 6 minutes et 30 secondes - Nager le 100m 4N réglementaire en moins de 1 minute et 40 secondes
H	- Nager le 400m crawl en moins de 5 minutes et 20 secondes - Nager le 100m 4N réglementaire en moins de 1 minute et 20 secondes
I	- Nager le 400m crawl en moins de 4 minutes et 55 secondes - Nager le 100m 4N réglementaire en moins de 1 minute et 13 secondes