

**Groupe "1 étoile" / Level 1 et 2 (90 cm et 180 cm)** Objectifs : Familiarisation avec l'eau, flottaison et glisse

<b>Level 1</b>	Autonomie: entrer dans l'eau et sortir de l'eau en toute sécurité Respirer et s'orienter: savoir expirer trois fois sous l'eau de manière visible, les yeux ouverts! Flotter: flotter au moins cinq secondes dans une position libre, puis retourner en position debout Sauter en toute sécurité dans une eau où les enfants ont pied
<b>Level 2</b>	Glisser en position ventrale et dorsale sans mouvement de jambes pendant au moins 5 secondes Battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale pendant au moins 5 secondes Sauter dans l'eau le corps tendu, les bras le long du corps et jusqu'en immersion complète Saut libre dans l'eau, remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin
<b>En +</b>	Recherche d'un objet qui coule dans l'eau ou les enfants ont pied Descente "pompiers" à la perche à 180 cm

**Groupe "2 étoiles" / Level 3 et 4 (90 cm et 180 cm)** Objectifs : Respiration, déplacement et initiation dos + crawl

<b>Level 3</b>	10m battement de jambes alternés en position ventrale et dorsale 10m battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale et retour Trois à quatre cycles de dos Saut dans l'eau (tendu ou groupé), immersion complète sous l'eau et remontée passive
<b>Level 4</b>	10m dos Trois cycles de crawl sans respirer sur le côté Roulade avant dans l'eau
<b>En +</b>	16m battements crawl, "Superman" avec planche et inspiration sur le côté Nager 4m sous l'eau (immersion puis poussée du mur)

**Groupe "Bronze" / Levels 5 et 6 (120 cm à 180 cm)** Apprentissage dos et crawl

<b>Level 5</b>	Six cycles de crawl 16m dos Plongeon à partir de la position assise ou accroupie
<b>Level 6</b>	2lg dos avec départ 16m crawl avec plongeon (respi. 2 temps : maîtrise à gauche et à droite) Plongeon suivi d'une phase sous l'eau
<b>En +</b>	Culbute avant dans l'eau Nager 6m sous l'eau (immersion puis poussée du mur)

**Groupe "Argent" / Levels 7 et 8 (180cm)** Perfectionnement dos + crawl et apprentissage brasse + dauphin

<b>Level 7</b>	2lg crawl avec plongeon de départ (respiration 3 temps + flèche à chaque poussée) 15m de mouvement dauphin Six mouvements de jambes brasse avec respiration
<b>Level 8</b>	2lg dos avec départ Six cycles de brasse Virage culbute crawl et dos
<b>En +</b>	16m jambes de brasse, avec planche

**Les levels 9 et 10 sont effectués au sein des sections sportives du Morges-Natation**

**Groupe "OR" / Levels 9 et 10 (180cm)** Perfectionnement des 4-Nages

<b>Level 9</b>	15m dauphin avec un bras 15m brasse Virage brasse
<b>Level 10</b>	15m dauphin 25m brasse 50m dos avec départ et virage culbute 50m crawl avec plongeon de départ et virage culbute