

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

Level 1	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
Level 2	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
En +	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

Level 3	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
Level 4	10m dos Trois cycles de crawl sans respirer sur le côté Roulade avant dans l'eau
En +	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

Level 5	Six cycles de crawl 16m dos Plongeon à partir de la position assise ou accroupie
Level 6	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
En +	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

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

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