



AQUATRaining

COURS DE NATATION

Badge Grenouille

DÉBUTANTS NIVEAU 2

Objectifs d'entrée :

Les objectifs du niveau 1 Initiation doivent être acquis

Objectifs d'apprentissage

1. Nager en grande profondeur le long du bord
2. Développer le sens du rythme (battement des jambes)
3. Nager en alternant la position ventrale et la position dorsale (crêpe).
4. Déplacement en nage dorsale position correcte
5. Introduction du crawl et du dos crawlé
6. Sauter depuis le bord en eau profonde avec immersion complète
7. S'immerger complètement à l'aide de la perche et remontée passive en expirant.
8. Plongeon assis
9. Nager 8 mètres en eau profonde.