



Mon livret de natation

ce carnet appartient à

2024

Flottaison ventrale



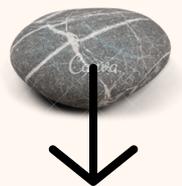
JE SAIS FAIRE L'ÉTOILE 5 SEC
AVEC UN MASQUE



JE SAIS FAIRE L'ÉTOILE 5 SEC
SANS MASQUE



JE FAIS LA PIERRE, UN ÉLÈVE
ME POUSSE AU FOND DE L'EAU,
JE REMONTE À LA SURFACE



JE FAIS LA PIERRE ET JE
DESCEND AU FOND DE L'EAU EN
SOUFFLANT MON AIR



COURSE DE DAUPHINS (20M)



JE COURS DANS L'EAU, JE FAIS
2 SAUTS DE DAUPHIN DANS LA
TAVERSEE



JE FAIS LA COURSE EN SAUT
DE DAUPHIN MAIS JE COURS
1 FOIS SUR 2M MAX



JE FAIS TOUTE LA COURSE EN
SAUT DE DAUPHIN



JE FAIS TOUTE LA COURSE EN
SAUT DE DAUPHIN. JE RENTRE
MA TÊTE A CHAQUE ENTRÉES
DANS L'EAU. JE METS 15 SEC
MAX.



FLOTTAISON- PROPULSION DORSALE



JE FAIS L'ÉTOILE DORSALE 5
SEC AVEC MON PARTENAIRE QUI
ME TIENT LA TÊTE



JE FAIS L'ÉTOILE DORSALE 5
SEC SEUL



JE FAIS UNE ÉTOILE DORSALE,
JE PARCOURS 10M EN
BATTEMENTS AVEC DES PALMES



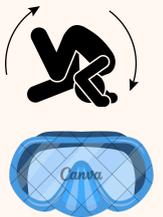
JE ME METS EN POSITION FUSÉE
DORSALE, JE ME PROPULSE PUIS
ME DÉPLACE 10M EN
BATTEMENTS DE JAMBES SANS
PALMES



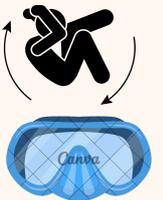
ROULADES



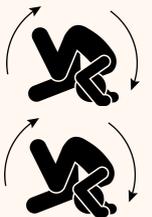
JE FAIS UNE ROULADE AVANT
AVEC UN MASQUE



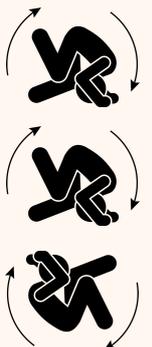
JE FAIS UNE ROULADE ARRIERE
AVEC UN MASQUE



JE FAIS 2 ROULADES AVANT
SANS POSER LES PIEDS PAR
TERRE.



JE FAIS 2 ROULADES AVANT + 1
ARRIERE SANS POSER LES PIEDS
PAR TERRE



COURSE SUR 20M



JE NAGE 20M EN POSANT 3
FOIS LES PIEDS PAR TERRE

3



JE NAGE 20M EN POSANT 1
FOIS LES PIEDS PAR TERRE. JE
ME TOURNE SUR LE DOS POUR
RESPIRER

1



JE NAGE 20M SANS POSER LES
PIEDS A TERRE. JE ME TOURNE
SUR LE DOS POUR RESPIRER



JE NAGE 20M SANS POSER LES
PIEDS PAR TERRE. JE RESPIRE
SUR LE COTE. JE PEUX ME
REPOSER 1 FOIS SUR LE DOS



LA FUSEE EN BINÔME



JE FAIS LA FUSEE SUR 5M



5



JE FAIS LA FUSÉE SUR 8M



8



JE FAIS LA FUSÉE SUR 10M
AVEC BATTEMENTS DE JAMBES



10



JE FAIS LA FUSÉE SUR 20M AVEC
BATTEMENTS DE JAMBES ET
INSPIRATION SUR LE DOS



20

ENTREE DANS L'EAU



JE RENTRE DANS L'EAU EN
ROULANT SUR LE COTÉ. JE
DEMARRE ALLONGÉ



JE SAUTE LES PIEDS EN AVANT.
JE DÉMARRE A
CROUPIS/DEBOUT



JE RENTRE DANS L'EAU LA TÊTE
LA PREMIERE. JE DEMARRE A
GENOUX



JE RENTRE DANS L'EAU EN
BASCULE ARRIERE. JE DEMARRE
ASSIS SUR LES FESSES.



IMMERSION



J'ATTRAPE DU SABLE



JE PASSE SOUS UNE LIGNE
D'EAU SANS LA TOUCHER



JE PASSE SOUS UN PADDLE
SANS TOUCHER LES PIEDS PAR
TERRE

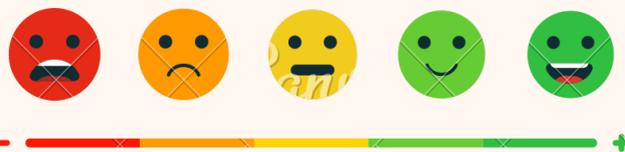


JE FAIS UN PLONGEON CANARD
POUR ALLER CHERCHER DU
SABLE

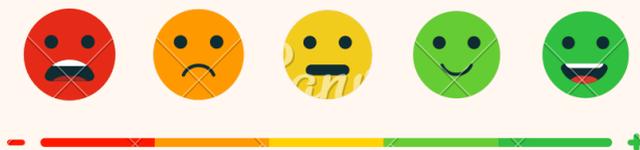


RESSENTIS

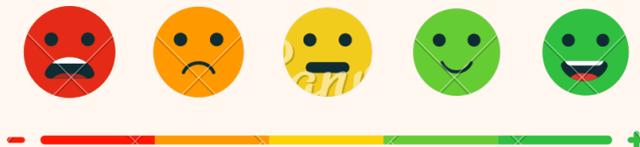
SÉANCE 2



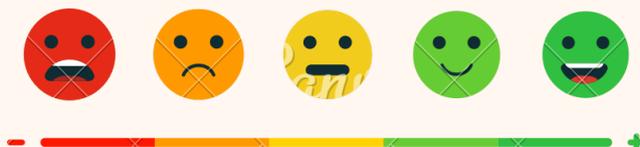
SÉANCE 3



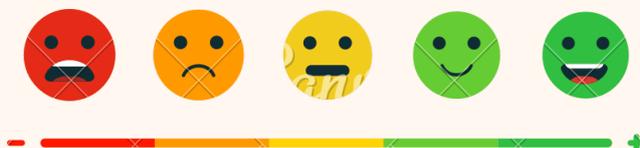
SÉANCE 4



SÉANCE 5



SÉANCE 6



SÉANCE 7

