



Les diplômes du Mini-club de l'AOT Natation 2016-2017



 <p>PARME</p>	<ul style="list-style-type: none">- Ne pas pleurer pour rentrer dans l'eau.- Réussir tous les exercices dans le Petit Bain.- Essayer tous les exercices, même s'ils sont encore un peu difficile pour soi.
 <p>SAUMON</p>	<ul style="list-style-type: none">- Avancer sur le pont de singe en tirant fort 1 main après l'autre, la tête dans l'eau avec son corps bien allongé.- Souffler 5 fois de suite dans l'eau, avec la bouche ouverte.- Flotter en dormant sur le dos avec du matériel.
 <p>ANIS</p>	<ul style="list-style-type: none">- Se promener le long du mur du Grand Bain en mettant sa tête dans l'eau et en essayant de nager plusieurs fois.- Avancer sur le pont de singe en tirant fort avec les 2 mains pour me laisser glisser en soufflant dans l'eau.- Nager au Grand Bain sur le dos avec du matériel.- Ramasser 3 objets en même temps à l'endroit où l'eau arrive à sa poitrine.
 <p>BLEU CIEL</p>	<ul style="list-style-type: none">- Réussir le test d'aisance aquatique sans brassière.- Nager 25 mètres sans s'arrêter en faisant 12,5 m sur le ventre et 12,5 m sur le dos.



Les bonnets de l'AOT Natation 2016-2017



GRIS	<ul style="list-style-type: none"> - 50m Battements ventral planche petite prise (respiration aquatique / bonne position de la tête). - 25m Dos Simultané (pas de temps arrêt aux cuisses). - Plongeon Canard avec ou sans lunettes (bascule de la tête).
JAUNE	<ul style="list-style-type: none"> - 200m Battement ventral (bonne position / bon équilibre / régularité dans mouvements / respiration aquatique). - coulée (plus de 5 mètres en fusée). - Sauv'nage sans lunettes.
ORANGE	<ul style="list-style-type: none"> - 50m Battement Dos (bras serrés, tendus dans l'axe du corps, derrière la tête / en position horizontale stable). - 50m Dos Simultané (posit° horiz. st / tps d'arrêt bras serrés tendus derrière la tête / respiration placée après fin de poussée au début du retour aérien). - 50m ciseaux de Brasse matériel au choix (placement pied flexe). - 100m Crawl à 1 bras avec une planche (main à plat sous la planche, toucher cuisse en fin de poussée pour respiration latérale (2 tps), retour aérien coude haut).
ROUGE	<ul style="list-style-type: none"> - 50m ciseaux Brasse symétrique planche petite prise (respiration aquatique / jbes symétriques). - 100m Dos crawlé (position tête / bras réguliers en opposition / pas d'arrêt à la cuisse). - 100m Crawl départ plongé, respiration 3 temps avec coulées (équilibre horizontal stable, ligne de corps tenue, coulées placées profilées et profondes, avec bonne reprise de nage sans respirer au 1er mvt).
VERT	<ul style="list-style-type: none"> - 200m Crawl avec technique correcte, départ plongé et virages culbutes - 5 mouvements de Papillon en apnée (avec coulée placée et technique correcte / avec arrêt des 2 bras dans l'axe, le temps que les hanches reviennent à la surface, à chaque mvt). - 25m Brasse. - Initiation à Nat Synchro, Nage avec palmes, Plongeon, Water-polo (type Passeport de l'eau) sous forme d'ateliers ludiques éducatifs.
BLEU	<ul style="list-style-type: none"> - 400m Crawl départ plongé et virages culbutes. - 100m Dos avec départ de compétition. - 50m Brasse correcte. - 50m Papillon correct, respiration 2 temps.
NOIR	<ul style="list-style-type: none"> - 400m 4 Nages avec techniques impeccables.

