

BLEU : Niveau 1 débutant

- 1 Passer sa tête dans un cerceau
- 2 Souffler dans l'eau par la bouche et le nez
- 3 Faire le poirier dans le petit bassin
- 4 Etoile de mer sur le dos sans matériel
- 5 Déplacement dans le grand bassin sur 15m
- 6 Etoile de mer sur le ventre sans matériel
- 7 Glissade ventrale (se laisser glisser sans bouger sur 3m minimum)
- 8 Faire une roulade avant
- 9 Glissade dorsale (se laisser glisser sans bouger sur 3m minimum)
- 10 Sauter dans le grand bassin sans matériel et revenir au bord
- 11 Récupérer des objets en petite profondeur sans ses lunettes
- 12 Toucher le fond de la piscine avec sa main en s'aidant de la perche (1,80m)

VERT : Niveau 2

1	Glissée ventrale (se laisser glisser sans bouger sur 5m minimum)
2	Glissée dorsale (se laisser glisser sans bouger sur 5m minimum)
3	Coulée ventrale (sortie des mains à 3m minimum)
4	Coulée dorsale (sortie des mains à 3m minimum)
5	Saut bouteille avec remontée passive
6	Entrée dans l'eau par la tête
7	Equilibre vertical tête dans un cerceaux pendant 5 secondes
8	Plongeon canard avec objet à 1m80
9	Bras de brasse avec battements
10	Dos moulin sur 25m
11	Respiration latérale avec battement
12	Bras de crawl sans respiration sur 5m

JAUNE : Niveau 3

1	Coulée ventrale avec battements (sortie des mains à 5m minimum)
2	Coulée dorsale avec battements (sortie des mains à 5m minimum)
3	Dos Moulin sur 25 m
4	Déplacement godille dorsale avancée par la tête sur 5m
5	Crawl respiration latérale sur 25 m
6	Bras de brasse avec battements
7	Jambes de brasse sur 25 m
8	Torpille ventrale avancée par la tête avec Pull-buoy
9	Crawl avec Pull-buoy (sans respiration) sur 10 mètres
10	Plongeon avec sortie des mains à 5 m
11	Crawl polo sur 10m
12	Dauphin arrière

NOIRS : Niveau 5

1	Coulée ventrale avec ondulation (sortie des mains à 10m)
2	Coulée dorsale avec ondulation (sortie des mains à 10m)
3	Faire un virage culbute Crawl/Crawl
4	Faire une coulée de brasse
5	25 m papillon
6	300 m Crawl avec virage culbute
7	50 m brasse en faisant moins de 15 coup de bras par 25m
8	Faire un virage culbute dos/dos
9	Faire un 100m 4nages
10	50 m dos virage culbute
11	Plongeon avec sortie des mains à 10 m (sans bouger)
12	25 m en rattrapage

ORANGE : Niveau 4

1	Coulée ventrale avec battements (sortie des pieds à 5m minimum)
2	Coulée dorsale avec battements (sortie des pieds à 5m minimum)
3	Virage culbute Crawl/Dos
4	50m Crawl respiration trois temps
5	50m dos moulin
6	25m brasse avec moins de 20 coups de bras
7	12,5m papillon
8	Déplacement en torpille ventrale sur 25m
9	Nager pendant 10 minutes sans s'arrêter (nage au choix)
10	Plongeon avec sortie des pieds à 5 m (sans bouger)
11	Conduire un ballon en Crawl polo puis tirer sur une cible
12	Déplacement en godille dorsale sur 25m