

## Niveau à atteindre par étape

Circuit de réussite					
1	2	3	4	5	
Récupérer un anneau à 80cm de profondeur	Début de la flottaison ventrale et dorsale (imparfaite)	Déplacement avec matériel, tête immergé, sur 5 mètres	Entrée dans l'eau, sans appréhension		Tortue flottante
Circuit de réussite					
1	2	3	4	5	
Récupérer un anneau à 180cm de profondeur	Acquisition de la flottaison ventrale et dorsale en position de fusée	Déplacement sans matériel, tête immergé, semblant de nages codifiées crawl/dos-20mètres, sans temps d'arrêt	Entrée dans l'eau avec acceptation de la chute		Poisson clown rapide
Circuit de réussite					
1	2	3	4	5	
Parcourir 7,5 mètres en grande profondeur, totalement immergé	Acquisition de la flottaison ventrale et dorsale en position de fusée sur 5 mètres	Déplacement sans matériel, début de respiration intégrée à la nage, nages codifiées crawl/dos-25mètres, sans temps d'arrêt	Entrée dans l'eau par la tête, main devant, assimilé au plongeon	Semblant de nage simultanée pap/br, premières connaissances de la technique de nage	Piranha aux dents aiguës
Circuit de réussite					
1	2	3	4	5	
Parcourir 12,5 mètres en grande profondeur, totalement immergé		Acquisition des nages cr et dos	Acquisition du plongeon avec coulée de 7,5 mètres en action	Début de nage simultanée pap/br	Barracuda agile
Circuit de réussite					
1	2	3	4	5	
Parcourir 15 mètres en grande profondeur, totalement immergé			Acquisition du plongeon avec coulée de 15 mètres en action	Acquisition des nages pap et brasse	Requin vorace
Circuit de réussite. Bis BNSSA (complément)					
1	2	3	4	5	
Parcourir deux fois 15 mètres en grande profondeur, totalement immergé		Apprentissage du déplacement avec mannequin	Acquisition du plongeon en très petite profondeur (0,80 mètres)	Acquisition de la nage avec PMT	
Circuit de réussite. Bis option Baccalauréat (complément)					
1	2	3	4	5	
Etre capable de réaliser 800 mètres sans arrêt	Savoir réguler ses allures				