

AC — Accoutumance

CODE	OBJECTIF	BADGE
AC-01	Marcher, courir, sautiller et sauter en avant, en arrière et sur les côtés (épaules dans l'eau)	 Petit Poisson
AC-02	Oser mettre la tête dans l'eau : passer dans un cerceau	
AC-03	Souffler dans l'eau (faire des bulles) : assis au fond avec l'aide du moniteur	
AC-04	Sauter seul dans l'eau (la tête peut encore rester hors de l'eau)	 Plouf !
AC-05	Prendre un objet sur le sol de la piscine (avec l'aide du moniteur)	
AC-06	Flotter en étoile ventrale (avec boudin dans les mains, bras tendus)	 Étoile de Mer
AC-07	Flotter en étoile dorsale (avec boudin sur les cuisses, bras tendus)	
AC-08	Se diriger dans l'eau : le cheval (assis sur un boudin, sans toucher le sol)	



E1 — École de natation 1

CODE	OBJECTIF	BADGE
E1-01	M'asseoir seul au fond, en expirant	 Bulle d'Air
E1-02	Prendre un objet sous l'eau	
E1-03	Sauter dans l'eau, tête dans l'eau	
E1-04	Respiration rythmique aquatique (5x sans arrêt)	
E1-05	Flotter en boule (bouchon) + culbute arrière avec le moniteur	 Étoile Solo
E1-06	Étoile ventrale seul	
E1-07	Étoile dorsale seul (savoir se placer en autonomie)	
E1-08	Flotter en boule puis en étoile sur le dos et sur le ventre	
E1-09	Flotter avec plusieurs positions des bras	
E1-10	Body roll sans planche 360°	 Acrobate
E1-11	Flèche ventrale	 Flèche
E1-12	Hors de l'eau : culbute sur tapis	 Acrobate
E1-13	Culbute sur un tapis posé sur l'eau	
E1-14	Jambes de dos avec boudin contre les cuisses, bras tendus (10m)	 Flèche
E1-15	Jambes de dos avec planche contre les cuisses, bras tendus (10m)	
E1-16	Jambes de dos sans matériel, mains sur le ventre (10m)	
E1-17	En grande profondeur : sauter, remonter, étoile dorsale, retour au bord	 Grand Bain



E2 — École de natation 2

CODE	OBJECTIF	BADGE
E2-01	Battements de jambes sur le dos, 1 bras le long du corps, 1 bras tendu derrière (main immergée)	 Dos Crawlé
E2-02	Battements de jambes sur le dos, 2 bras tendus derrière (mains immergées), position haute sur l'eau	
E2-03	Respiration rythmique aquatique (10x sans arrêt)	 Souffle Marin
E2-04	Flotter sur le ventre et le dos en position de flèche, en grande profondeur	
E2-05	Sauter du plot dans l'eau, toucher le sol, bras le long du corps ou tendus au-dessus de la tête	 Plongeur
E2-06	Flèche ventrale en grande profondeur	 Souffle Marin
E2-07	Virage (culbute) arrière en petite et grande profondeur	 Culbuteur
E2-08	Virage (culbute) avant en petite et grande profondeur	
E2-09	Body roll 360° en grande profondeur	
E2-10	Rotation sur la longueur avec jambes de crawl	
E2-11	Flèche avec jambes de crawl : le plus loin possible, tête rentrée	 Torpille
E2-12	Bras de dos (de la tête tendue vers la cuisse)	 Dos Crawlé
E2-13	Flèche dorsale	
E2-14	Plongeon à genou	 Plongeur
E2-15	25m dos crawlé	 Dos Crawlé



P1 — Perfectionnement 1 — dos

CODE	OBJECTIF	BADGE
P1-01	Bras de dos : bras toujours tendu, rotation de la main + godille finale	👑 Roi du Dos
P1-02	25m jambes de dos, 2 bras derrière (sans poser les pieds au sol)	
P1-03	25m jambes de dos, 1 bras le long du corps, 1 bras à la verticale	
P1-04	25m jambes de dos, inverser la position des bras tous les 6 temps	
P1-05	25m jambes de crawl avec respiration latérale : crawl roulis (1 bras devant, 1 bras le long du corps)	🌀 Roulis
P1-06	Flèche ventrale-dorsale au début de chaque longueur, avec reprise de nage	
P1-07	Entretenir les culbutes avant et arrière	🔄 Virage Pro
P1-08	Virages complets en dos avec reprise de nage (savoir compter depuis les drapeaux)	
P1-09	Départ plongé (pieds décalés) du bord, en grande profondeur	🐟 Plongeon
P1-10	Départ plongé (pieds décalés) du plot	
P1-11	50m dos avec départ, virage et technique complète	🏁 50 Mètres



P2 — Perfectionnement 2 — nage libre

CODE	OBJECTIF	BADGE
P2-01	50m dos crawlé, départ + virage avec reprise de nage + accélération au virage	⚡ Virage Éclair
P2-02	25m jambes de crawl, 1 bras devant (doigts hors de l'eau), 1 bras le long du corps, respiration latérale (roulis)	🏊 Crawleur
P2-03	25m crawl : toucher la cuisse, longer le tronc jusqu'à l'aisselle, coude haut	
P2-04	25m crawl : toucher la cuisse, toucher l'épaule coude haut, retour raclette	
P2-05	50m crawl, respiration tous les 2-3-4 mouvements de bras	
P2-06	Virage crawl (rotation déclenchée bras le long du corps)	⚡ Virage Éclair
P2-07	Départ plongé du plot + reprise de nage crawl	🏊 Départ Plongé
P2-08	Position du corps et gainage (exercices dans et hors de l'eau)	💪 Gainage
P2-09	100m crawl : départ plongé, virage culbute avec accélération, reprise de nage	🏁 Endurance 100
P2-10	Nager 100m dos et 100m crawl sans s'arrêter, départs et virages corrects	



PC1 — Pré-compétition 1 — brasse

CODE	OBJECTIF	BADGE
PC1-01	25m jambes de brasse avec planche (mouvement symétrique)	 Brasseur
PC1-02	25m jambes de brasse, bras le long du corps, inspiration dans la flexion, tête dans l'eau = jambes jointes	
PC1-03	25m bras de brasse, jambes de crawl	
PC1-04	25m brasse : coordination bras-jambes-flèche, rythme accéléré des bras	
PC1-05	50m dos – 50m crawl, accélération au virage	 Double Vitesse
PC1-06	50m dos crawlé : sortir l'épaule lors de la godille finale	
PC1-07	Alterner 25m jambes de crawl (roulis) et 25m crawl, respiration tous les 3 temps	
PC1-08	Départ et virage brasse (Furkawa), toucher le mur à 2 mains au virage	 Brasseur
PC1-09	Entretenir et perfectionner le gainage dans et hors de l'eau	 Force Tranquille
PC1-10	200m crawl sans s'arrêter, avec départ et virages	 Marathon
PC1-11	300m 3 nages sans s'arrêter, avec départ et virages	



PC2 — Pré-compétition 2 — papillon

CODE	OBJECTIF	BADGE
PC2-01	Dos : 25m, les doigts frôlent la surface avant la godille finale (appuis avant-bras)	 Technique Fine
PC2-02	Crawl : 25m poings fermés, coude haut dans et hors de l'eau (appuis avant-bras)	
PC2-03	Brasse : 50m (25m bras de brasse + ondulation, 25m brasse complète avec ondulation)	
PC2-04	Jambes de papillon : 25m ondulations, bras devant (bonnet et fessiers apparaissent en alternance)	 Papillon
PC2-05	Coordination papillon : 25m crawl rattrapé, jambes en ondulation	
PC2-06	50m papillon rattrapé	
PC2-07	25m papillon	
PC2-08	Nager 100m en crawl, dos et brasse (départs + virages)	 Quatre Nages
PC2-09	Virages dos, brasse, crawl (avec accélération)	 Départs & Virages
PC2-10	Départ papillon	
PC2-11	Virage papillon	
PC2-12	400m crawl (tenir, avec virages)	 Endurance Extrême
PC2-13	100m 4 nages (départ compétition, reprises de nage avec kicks)	 Quatre Nages
PC2-14	200m brasse + 200m dos sans s'arrêter	 Endurance Extrême

