





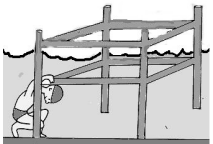

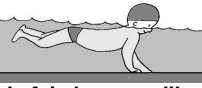
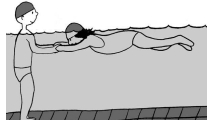
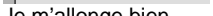


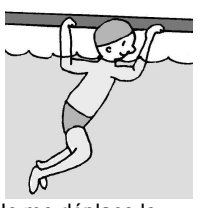

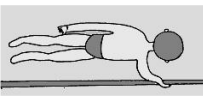


Etape « Débutant » (*petit bain* / grand bain)

J'entre dans l'eau					
	Je saute du bord (en présence d'un adulte)	J'entre dans le grand bassin par l'échelle	Je descends par le toboggan	Je saute du bord avec une ou deux frites	
	Je vais sous l'eau				
		Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau	Je mets ma tête complètement sous l'eau	Je passe sous un barreau de la cage	J'attrape un objet au fond de la piscine
Je me laisse flotter					
		Je fais le crocodile dans les marches	Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade	Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord	Je flotte avec mes deux frites
	Je me déplace dans l'eau				
		Je marche avec mes épaules dans l'eau	Je me déplace le long du mur, épaules dans l'eau	Je me déplace sur la longueur à l'aide d'une frite, sans prendre appui au sol	Je me déplace, allongé, en tenant le bord d'une main

Etape 1 Je réussis toutes les actions (*petit bain* / grand bain)

J'entre dans l'eau	☆	Je saute tout seul et je récupère la perche
	☆	Je passe sous un barreau de la cage
Je vais sous l'eau	☆	Je vais chercher un objet immergé (à 1m20 / 1m40) avec l'aide de la perche, de la cage ou de l'échelle
	☆	Je fais l'étoile ou la tortue pendant 5 secondes
Je me laisse flotter	☆	En me tenant à l'échelle ou à une perche, je descends sous l'eau et ensuite je me laisse remonter par l'eau
	☆	Je me déplace, tête dans l'eau, à l'aide de 2 câbles
Je me déplace dans l'eau	☆	Je traverse la largeur de la piscine à l'aide d'une seule ligne d'eau
	☆	Je me déplace sur quelques mètres sans appui

Etape 2 Je réussis toutes les actions (*petit bain* / grand bain)

J'entre dans l'eau	☆	Je saute tout seul en grande profondeur
	☆	Je passe sous plusieurs frites
Je vais sous l'eau	☆	Je descends tranquillement à l'échelle et touche le dernier barreau avec mes mains
	☆	Je passe dans un cerceau immergé (à fleur d'eau) sans le toucher
Je me laisse flotter	☆	Je saute « tout droit » (bras le long du corps) en grande profondeur et je me laisse remonter par l'eau
	☆	Je fais l'étoile ou la tortue pendant 5 secondes
Je me déplace dans l'eau	☆	Je réussis une glissée ventrale d'au moins 3 mètres
	☆	Je réussis à traverser une partie du bassin : départ en poussant sur le mur, nager environ 15m en sortant la tête une ou deux fois pour respirer

Etape 3 Je réussis toutes les actions

J'entre dans l'eau	☆	J'entre dans l'eau la tête la première (départ accroupi)
	☆	Je plonge tête la première (départ debout)
Je vais sous l'eau	☆	Je réussis des « prouesses » : au moins roulade avant et roulade arrière (1m20)
	☆	Je passe dans 2 cerceaux immergés à 1 m de profondeur sans les toucher
Je me laisse	☆	En position « caillou », je vide complètement mes poumons pour descendre et toucher le fond (1m20)
Je me déplace dans l'eau	☆	Je nage sur place 10 secondes
	☆	Je réussis à nager 25 mètres en crawl en expirant sous l'eau
	☆	Je réussis à nager 12m50 sur le dos

Test fin cycle 3

Etape 4 Je réussis toutes les actions

J'entre dans l'eau	☆	Je plonge et je me laisse glisser bras tendus, regard vers le fond, pour aller le plus loin possible
	☆	Je plonge et je vais chercher un objet à 1m70 / 2m
Je me déplace dans l'eau	☆	Je réussis à nager 50 mètres (2 longueurs en crawl) en expirant bien sous l'eau
	☆	Je réussis à nager 25 mètres en dos crawlé

Test « savoir nager »

Pour aller plus loin...

Je nage sous l'eau	☆	Pendant une traversée en largeur, je fais un plongeon canard pour aller chercher un objet immergé que je rapporte au bord
J'apprends le sauvetage	☆	Je nage 10 mètres en remorquant le mannequin
Je nage longtemps	☆	Je nage 100 mètres en crawl (4 longueurs)

Mes progrès en natation à la piscine de Coutances

Elève :

Ecole :

Ce livret te permettra de noter tes progrès.

Tests « Natation »

Test fin cycle 2 / réussi le _____

Se laisser flotter, s'immerger, se déplacer sous l'eau, sauter et nager 15 mètres (sans reprise d'appui ni matériel)

Test fin cycle 3 / réussi le _____

Plonger et nager 30 mètres

Test « savoir nager » / réussi le _____

Plonger

Nager 50 mètres avec au moins 12m50 en nage dorsale

Aller chercher un objet immergé à 1m70 / 2m

Test « activités nautiques » : Pour information

(à faire passer par le MNS ou le CPC : habillé +gilet de sauvetage)

Sauter dans l'eau et monter sur un tapis

Chuter volontairement en roulade arrière puis passer sous une ligne d'eau non tendue

Nager 20 mètres