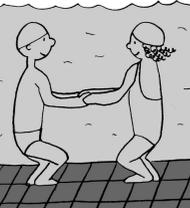
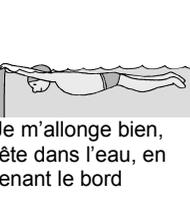
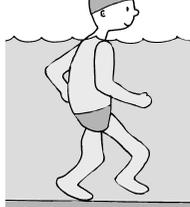
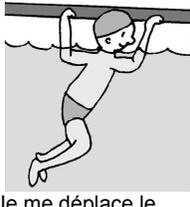


Etape « Débutant » petit bain / grand bain

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

Illustrations : Valérie Laisney CPCEPS Mortain

Etape 1 Je réussis toutes les actions

<p>J'entre dans l'eau</p>	<p>☆</p>	<p>Je saute tout seul et je récupère la perche</p>
<p>Je vais sous l'eau</p>	<p>☆</p>	<p>Je mets la tête sous l'eau : je souffle pendant 3 secondes</p>
	<p>☆</p>	<p>Je vais chercher un objet immergé (à 1m20 / 1m40) avec l'aide de la perche ou de la cage</p>
<p>☆</p>	<p>Je descends au fond (1m50) à l'aide de l'échelle, d'une perche verticale, et je pousse au fond pour remonter</p>	
<p>Je me laisse flotter</p>	<p>☆</p>	<p>Je fais l'étoile ou le caillou pendant 5 secondes</p>
	<p>☆</p>	<p>En me tenant à l'échelle, je descends sous l'eau et ensuite je me laisse remonter par l'eau</p>
<p>Je me déplace dans l'eau</p>	<p>☆</p>	<p>Je me déplace, tête dans l'eau, entre 2 câbles</p>
	<p>☆</p>	<p>Je traverse la largeur de la piscine à l'aide d'une seule ligne d'eau</p>
	<p>☆</p>	<p>Je me déplace sur quelques mètres sans appui</p>

Étape 2 Je réussis toutes les actions

<p>J'entre dans l'eau</p>	<p>☆</p>	<p>Je saute tout seul en grande profondeur</p>
<p>Je vais sous l'eau</p>	<p>☆</p>	<p>Je passe dans un cerceau immergé (à fleur d'eau) sans le toucher (profondeur de l'eau → à hauteur d'épaules)</p>
	<p>☆</p>	<p>Je descends et je passe entre les barreaux de la cage</p>
<p>Je me laisse flotter</p>	<p>☆</p>	<p>Je saute « tout droit » (bras le long du corps) en grande profondeur et je me laisse remonter par l'eau</p>
<p>Je me déplace dans l'eau</p>	<p>☆</p>	<p>Je réussis une glissée ventrale d'au moins 3 mètres</p>
	<p>☆</p>	<p>Je réussis à traverser une largeur de bassin : départ en poussant sur le mur, nager les 10m en sortant la tête une ou deux fois pour respirer</p>

Test fin cycle 2

Étape 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 (profondeur de l'eau → à hauteur d'épaules)
	★	Je traverse sous l'eau la cage en une seule fois
Je me laisse couler	★	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 au moins 5 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 / savoir nager		

Étape 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 « nager 50 m »		

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)



Élève :

École :

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 / Savoir nager/ réussi le _____
Plonger, s'immerger et nager 30 mètres

Test « nager 50 m » / réussi le _____
Plonger
Nager 50 mètres avec au moins 12m50 en nage dorsale
Aller chercher un objet immergé à 1m70 / 2m

