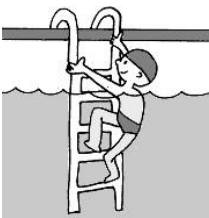
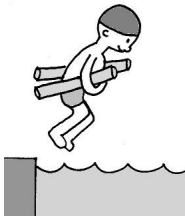
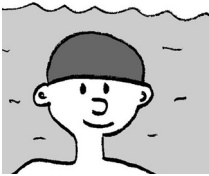
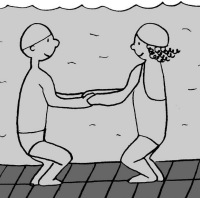
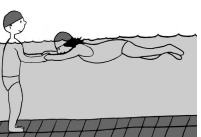
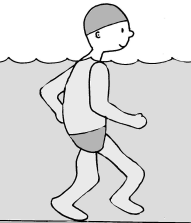
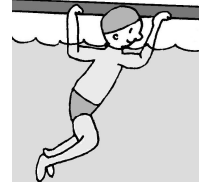
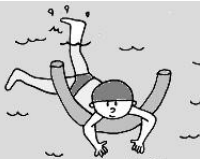
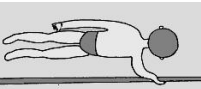


Etape « Débutant » <i>petit bain / grand bain</i>				
J'entre dans l'eau				
	J'entre dans le grand bassin par l'échelle	Je descends par le toboggan	Je saute du bord avec une ou deux frites	
Je vais sous l'eau				
	Je réussis à mettre la bouche et le nez sous l'eau	Je mets ma tête complètement sous l'eau	Avec mon copain, je m'accroupis sous l'eau	J'attrape un objet au fond de la piscine
Je me laisse flotter				
		Je flotte avec mes deux frites	Je m'allonge bien, tête dans l'eau, en tenant le bord	Je fais la remorque, tête dans l'eau avec un camarade
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

Illustrations : Valérie Laisney CPCEPS Mortain

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

Étape 2 Je réussis toutes les actions		
J'entre dans l'eau	☆	Je saute tout seul en grande profondeur
Je vais sous l'eau	☆	Je passe dans un cerceau immergé (à fleur d'eau) sans le toucher (profondeur de l'eau → à hauteur d'épaules)
	☆	Je descends et je passe entre les barreaux de la cage
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 me déplace dans l'eau	☆	Je réussis une glissée ventrale d'au moins 3 mètres
	☆	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
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 cycle 3		

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 25 mètres (1 longueur en crawl) en expirant bien sous l'eau
	★	Je nage sur place au moins 15 secondes
	★	Je réussis à nager 25 mètres en dos crawlé
Test « Savoir nager » voir descriptif page 1		

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)



Nager à Granville

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 cycle 3 / réussi le _____

Plonger, s'immerger et nager 30 mètres

Test « Savoir nager » / réussi le _____

• À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière	
• Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;	
• Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;	
• Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;	
• Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;	
• Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;	
• Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;	
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;	
• Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;	
• Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	