

Natation



Mes compétences en natation

Nom : _____ Prénom : _____
Ecole : _____ Ville _____




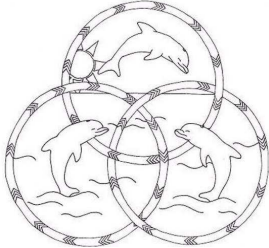

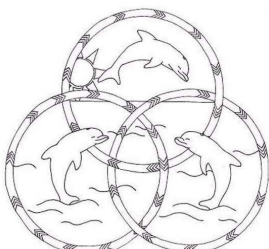


Mes progrès au cours des séances de natation

Vers le test 1



Colorie un dauphin par niveau atteint

<p>Entrer dans l'eau</p> 	<p><i>Niveau 1</i> J'entre dans l'eau avec une aide (escalier, tapis, échelle, perche, toboggan, camarade, adulte...).</p>	
	<p><i>Niveau 2</i> Je saute dans le petit bain.</p>	
	<p>Niveau 3 Je saute dans le grand bain.</p>	
<p>S'équilibrer</p> 	<p><i>Niveau 1</i> Je flotte de différentes façons : allongé sur le ventre, sur le dos, avec aide ou sans aide.</p>	
	<p><i>Niveau 2</i> Je me laisse flotter en boule.</p>	
	<p>Niveau 3 Je saute dans le grand bain et je me laisse remonter « en boule ».</p>	
<p>Respirer / S'immerger</p> 	<p><i>Niveau 1</i> Je ramasse un objet dans le petit bain.</p>	
	<p><i>Niveau 2</i> Je vais sous l'eau dans le grand bain avec la perche ou le long de l'échelle.</p>	
	<p>Niveau 3 Dans le grand bain, je descends à l'aide de la perche ou de la cage pour remonter un objet situé entre 1m20 et 1m50.</p>	
<p>Se propulser</p> 	<p><i>Niveau 1</i> Je me déplace avec une aide (flotteur).</p>	
	<p><i>Niveau 2</i> Je me déplace 5m sur le ventre ou sur le dos.</p>	
	<p>Niveau 3 Je me déplace sur 10 m sur le ventre ou sur le dos, ou des deux façons.</p>	

Tu dois réaliser ce test en grande profondeur et en enchaînant dans l'ordre les différentes actions.

TEST 1






- ▶ Je saute dans le grand bain.
- ▶ Je me laisse remonter en « boule ».
- ▶ Je descends à l'aide de la perche ou de la cage pour remonter un objet (situé entre 1,20 mètre et 1,50 mètre de profondeur).
- ▶ Je me déplace 10 mètres sur le ventre ou sur le dos, ou des deux façons.

J'ai réussi le test 1, le _____

Mes progrès au cours des séances de natation

Vers le test 2



		Je mets une croix quand j'ai réussi	Le maître valide mes résultats
Entrer dans l'eau 	<i>Niveau 1</i> Je saute dans le petit bain.		
	<i>Niveau 2</i> Je saute dans le grand bain avec une aide (perche, frite...).		
	Niveau 3 Je saute en grande profondeur.		
S'équilibrer 	<i>Niveau 1</i> Je flotte de différentes façons : allongé sur le ventre, sur le dos, avec aide ou sans aide.		
	<i>Niveau 2</i> Je reste sur place en équilibre la tête hors de l'eau dans le grand bain en m'aidant de matériel avec ou sans aide.		
	Niveau 3 Je reste sur place en équilibre vertical pendant 5 à 10 secondes, la tête hors de l'eau.		
Respirer / S'immerger 	<i>Niveau 1</i> Je m'immerge totalement en soufflant sous l'eau.		
	<i>Niveau 2</i> Je passe sous un obstacle (ligne d'eau, tapis...).		
	Niveau 3 Je me déplace et je m'immerge pour passer sous une ligne d'eau.		
Se propulser 	<i>Niveau 1</i> Je me déplace avec matériel (frite ou ceinture) 5 mètres en ventral, 5 mètres en dorsal.		
	<i>Niveau 2</i> Je me déplace sans matériel 5 mètres en ventral, 5 mètres en dorsal.		
	Niveau 3 Je nage dans le grand bain 10 m en ventral et 10 m en dorsal.		

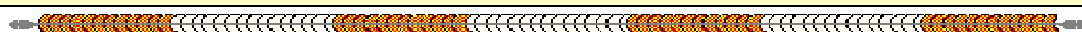


Tu dois réaliser ce test en grande profondeur et en enchaînant dans l'ordre les différentes actions.

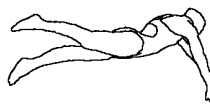
TEST 2

- ▶ Je saute en grande profondeur.
- ▶ Je reviens à la surface et je passe sous une ligne d'eau.
- ▶ Je nage 10 mètres en ventral, 10 mètres en dorsal.
- ▶ Je reste sur place en équilibre vertical pendant 5 secondes à 10 secondes la tête hors de l'eau.
- ▶ Je m'immerge à nouveau pour passer sous une ligne d'eau.






J'ai réussi le test 2, le _____



Mes progrès au cours des séances de natation



Vers le test 3

		Je mets une croix quand j'ai réussi	Le maître valide mes résultats
Entrer dans l'eau 	Niveau 1 Accroupi, je plonge.		
	Niveau 2 Debout, je plonge.		
	Niveau 3 Debout, je pousse sur les jambes et je plonge.		
S'équilibrer 	Niveau 1 Je reste en position verticale dans le grand bain en m'aidant du matériel (objets flottants).		
	Niveau 2 Je reste en position verticale pendant 5 secondes, la tête hors de l'eau.		
	Niveau 3 Je maintiens pendant 10s un surplace en position verticale, la tête hors de l'eau.		
Respirer / S'immerger 	Niveau 1 Je vais chercher un objet à 1 m50.		
	Niveau 2 Je plonge en canard.		
	Niveau 3 Je réalise un plongeon canard pour remonter un objet immergé à 1m50.		
Se propulser / Respirer Respiration aquatique : inspiration brève à la surface, expiration longue sous l'eau 	Niveau 1 Je nage 25 m en ventral avec une respiration aquatique.		
	Niveau 2 Je nage 25 m en dorsal.		
	Niveau 3 Sans m'arrêter, je nage avec efficacité (propulsion et respiration) 25m en ventral puis 25m en dorsal.		

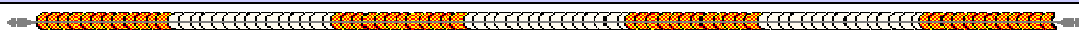


Tu dois réaliser ce test en grande profondeur et en enchaînant dans l'ordre les différentes actions.

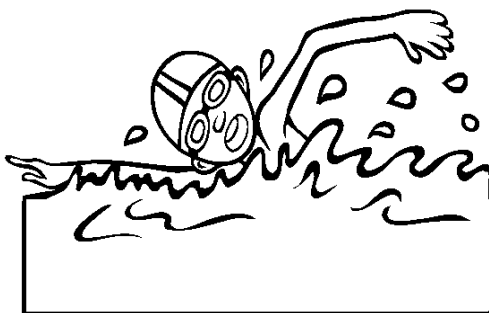
TEST 3

- ▶ Je plonge.
- ▶ Je nage avec efficacité sans interruption 25m en ventral et 25m en dorsal.
- ▶ Je maintiens, pendant 10 secondes, un surplace en position verticale, la tête hors de l'eau.
- ▶ Je réalise un plongeon canard pour remonter un objet immergé à 1,50 mètre.

J'ai réussi le test 3, le _____



Les 3 tests



Tu dois réaliser ce test en grande profondeur
et en enchaînant dans l'ordre les différentes actions.

TEST 1

- ▶ Je saute dans le grand bain.
- ▶ Je me laisse remonter en « boule ».
- ▶ Je descends à l'aide de la perche ou de la cage pour remonter un objet (situé entre 1,20 mètre et 1,50 mètre de profondeur).
- ▶ Je me déplace 10 mètres sur le ventre ou sur le dos, ou des deux façons.

J'ai réussi le test 1, le _____

Tu dois réaliser ce test en grande profondeur
et en enchaînant dans l'ordre les différentes actions.

TEST 2

- ▶ Je saute en grande profondeur.
- ▶ Je reviens à la surface et je passe sous une ligne d'eau.
- ▶ Je nage 10 mètres en ventral, 10 mètres en dorsal.
- ▶ Je reste sur place en équilibre vertical pendant 5 secondes à 10 secondes la tête hors de l'eau.
- ▶ Je m'immerge à nouveau pour passer sous une ligne d'eau.

J'ai réussi le test 2, le _____

Tu dois réaliser ce test en grande profondeur
et en enchaînant dans l'ordre les différentes actions.

TEST 3

- ▶ Je plonge.
- ▶ Je nage avec efficacité sans interruption 25m en ventral et 25m en dorsal.
- ▶ Je maintiens, pendant 10 secondes, un surplace en position verticale, la tête hors de l'eau.
- ▶ Je réalise un plongeon canard pour remonter un objet immergé à 1,50 mètre.

J'ai réussi le test 3, le _____

ATTESTATION DE REUSSITE



Nom _____ Prénom _____ Classe _____

Ecole _____ Ville _____



J'ai réussi le test n° _____

Date : _____

