



TOUS EN NAGE !

Mon cahier des réussites en natation

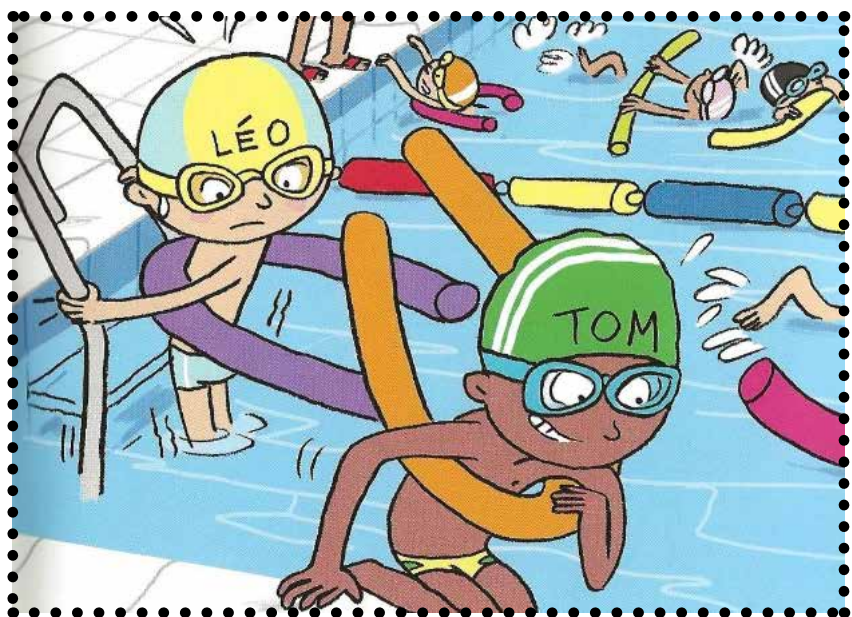
Nom :

Prénom :

PALIER 1

Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.

Attendus		Validation
S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	Entrer seul dans l'eau	
	Sortir seul de l'eau	
Passer de l'appui à la suspension	Se déplacer avec les épaules immergées (sans matériel)	
S'immerger	Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes	
S'immerger de plus en plus longtemps		



PALIER 2

Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.

Attendus		Validation
Accepter l'action de l'eau sur son corps	Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille + bras levé) puis se laisser remonter passivement	
Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	Sauter et toucher le fond avec les pieds (Profondeur mini taille + bras levé) puis se laisser remonter passivement	



PALIER 3

Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul

PLOUF!

Bravo,



Mon avis sur les séances de natation



J'ai adoré



Pas facile mais
j'ai pris du plaisir



J'ai eu peur

LES REGLES DE LA PISCINE

Pour la sécurité, on ne doit pas:

courir



se bousculer



entrer dans l'eau
en même temps
qu'un autre



sauter sur
quelqu'un



s'accrocher
à quelqu'un



crier



Pour l'hygiène, on doit:

avoir un maillot
de bain propre



prendre une douche
avant et après la séance



uriner dans
les toilettes



passer dans
le pédiluve



Pour l'entraide, on doit:

installer et ranger
le petit matériel



encourager un élève
en difficulté

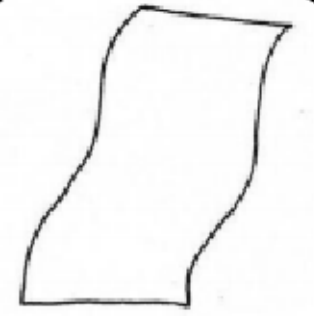
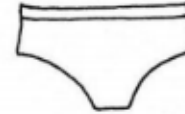


DANS MON SAC

je n'oublie pas



Mon maillot
de bain



Ma serviette
de bain



Mon bonnet
de bain



Mon savon



Mon peigne



Ma brosse à cheveux



Mon sac en plastique pour
les affaires mouillées

