

NATATION

La natation est une discipline très ancienne puisque même l'homme préhistorique devait savoir nager afin de franchir les rivières et de traverser les lacs. La mythologie grecque comporte de nombreuses références à la natation, la plus célèbre étant sans doute celle de Léandre qui, la nuit, franchissait à la nage le Hellespont (aujourd'hui le Détroit des Dardanelles) pour rejoindre l'être aimé, Héro.



William Etty, *Héro et Léandre*, 1828

NATATION

La natation est une discipline très ancienne puisque même l'homme préhistorique devait savoir nager afin de franchir les rivières et de traverser les lacs. La mythologie grecque comporte de nombreuses références à la natation, la plus célèbre étant sans doute celle de Léandre qui, la nuit, franchissait à la nage le Hellespont (aujourd'hui le Détroit des Dardanelles) pour rejoindre l'être aimé, Héro.



William Etty, *Héro et Léandre*, 1828

Je m'évalue : si je sais, je mets une croix dans la case.

Je saute ou je plonge.

Je me déplace 25 m en eau profonde.

**J'enchaîne les différentes tâches du parcours
« Sauv'nage » sans ceinture :**

1. Je sais plonger ou sauter.
2. Je sais réaliser un équilibre ventral.
3. Je sais nager sur place en équilibre vertical.
4. Je sais me déplacer sur le ventre.
5. Je sais me déplacer et passer une ligne de flottaison sans m'arrêter.
6. Je sais réaliser un équilibre dorsal.
7. Je sais me déplacer sur le dos.
8. Je sais récupérer un objet immergé à 2m.

Je sais nager en :

Brasse Crawl Dos crawlé

1



5



2



6



3



7



4



8



Je m'évalue : si je sais, je mets une croix dans la case.

Je saute ou je plonge.

Je me déplace 25 m en eau profonde.

**J'enchaîne les différentes tâches du parcours
« Sauv'nage » sans ceinture :**

1. Je sais plonger ou sauter.
2. Je sais réaliser un équilibre ventral.
3. Je sais nager sur place en équilibre vertical.
4. Je sais me déplacer sur le ventre.
5. Je sais me déplacer et passer une ligne de flottaison sans m'arrêter.
6. Je sais réaliser un équilibre dorsal.
7. Je sais me déplacer sur le dos.
8. Je sais récupérer un objet immergé à 2m.

Je sais nager en :

Brasse Crawl Dos crawlé

1



5



2



6



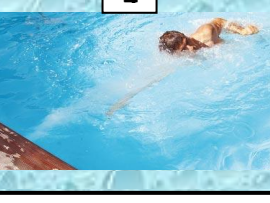
3



7



4



8



À la piscine

Je respecte les règles de sécurité :



Dans mon sac :



À la piscine

Je respecte les règles de sécurité :



Dans mon sac :

