


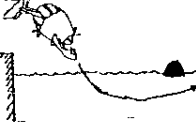

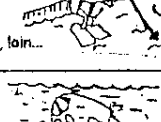



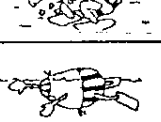
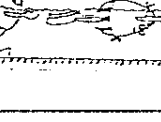


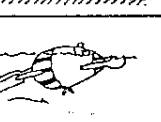
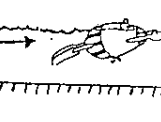

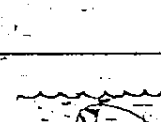

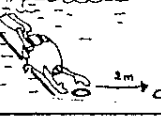

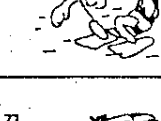
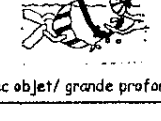
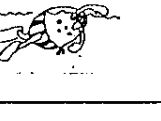
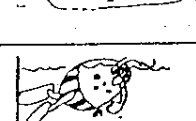
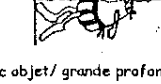



Nom:
Prénom:
Ecole:

Classe:

Mes progrès en natation

niveau 1			niveau 2			niveau 3			niveau 4		
Je saute debout (1m)		0 1 2	Je saute, bras tendus.		0 1 2	Accroupi(e), je bascule tête première.		0 1 2	Je plonge avec impulsion pour ressortir au-delà du repère placé à 5m.		0 1 2
Je fais des bulles, visage immergé.		0 1 2	Je saute d'une autre manière: groupé, demi-tour, loin...		0 1 2	J'enchaîne 5 immersions en soufflant dans l'eau.		0 1 2	Je plonge pour toucher le fond avec la main (2m)		0 1 2
Je m'allonge avec une frite, sur le ventre. Je reste immobile.		0 1 2	Je disparais complètement. Je fais des bulles. (3s)		0 1 2	Je pousse sur le mur, je glisse et je reste immobile en étoile dorsale (3s)		0 1 2	Je me déplace sur 25m en expirant dans l'eau.		0 1 2
Je m'allonge avec une frite, sur le dos. Je reste immobile.		0 1 2	Je reste immobile en étoile ventrale (3s)		0 1 2	Je pousse sur le mur, je glisse et je reste immobile en étoile ventrale (3s)		0 1 2	J'effectue une coulée ventrale, une demi-vrille puis je reste en étoile dorsale.		0 1 2
Je disparais complètement sous l'eau (2s).		0 1 2	Je disparais sous l'eau pour ramasser un objet désigné avec la main.		0 1 2	Je descends au fond et je déplace un objet.		0 1 2	J'effectue un plongeon conard pour remonter un objet à 2 mains et le ramener au bord.		0 1 2 3
Je me déplace sur le ventre avec un objet flottant (10m)		0 1 2	Je me déplace sur le ventre en utilisant les bras et les jambes (12,5m)		0 1 2	Je nage 12,5m sur le ventre.		0 1 2	Je nage 50m: 25m ventre 25m dos.		0 1 2 3
			avec objet/ grande profondeur						(avec une nage codifiée)		
			Je me déplace sur le dos, en utilisant les bras et les jambes (12,5m)		0 1 2	Je nage 12,5m sur le dos.		0 1 2			
			avec objet/ grande profondeur								