PHASE DE BILAN – CM Nom : …….. Prénom : ……..

DEPLACEMENT : J'entre dans l'eau puis je me déplace le plus longtemps possible sur le ventre ou sur le dos, sans reprendre mes appuis, pendant une durée de 5 minutes.

PROJET

J'indique la distance totale que j'envisage de parcourir en mètres : ……

J'indique le ou les types de nage que j'envisage d'utiliser : ☐ ventrale ☐ dorsale ☐ avec aide ☐ sans aide

ESSAI 1

Je coche une case à chaque plot dépassé.

J'indique le nombre de longueurs entières : …… le nombre de plots : …… la distance totale parcourue en mètres : ……

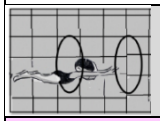
J'indique le ou les types de nage utilisée : ☐ ventrale ☐ dorsale ☐ avec aide ☐ sans aide

ESSAI 2

Je coche une case à chaque plot dépassé.

J'indique le nombre de longueurs entières : …… le nombre de plots : …… la distance totale parcourue en mètres : ……

J'indique le ou les types de nage utilisée : ☐ ventrale ☐ dorsale ☐ avec aide ☐ sans aide



PARCOURS : J'entoure les actions que j'envisage d'effectuer. Je réalise plusieurs fois les parcours, je coche mes réussites et j'indique mes performances.

ENTREES	FLOTTAISONS	IMMERSIONS EN LONGUEUR	IMMERSIONS EN PROFONDEUR	SORTIES
☐ Echelle + coulée poussée du mur	☐ Flottaison ventrale 15 s	Distance parcourue corps immergé : …… m	☐ Aller chercher un objet à 1,80m avec aide	☐ Sortie par l'échelle
☐ Allumette + coulée poussée du mur	☐ Flottaison dorsale 15 s		☐ Aller chercher un objet à 1,80m sans aide	☐ Sortie par le bord
☐ Plongeon + coulée alignée	☐ Equilibre vertical 15 s		☐ Effectuer un plongeon canard	☐ Sortie par le muret
Distance parcourue en coulée : …… m	☐ Enchaînement des 3 actions précédentes sans reprise d'appuis			