

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.

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

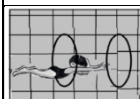
ESSAI 2

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 : Je réalise plusieurs fois les parcours, je coche mes réussites et j'indique mes performances.

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