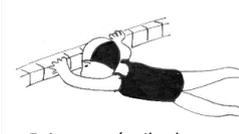
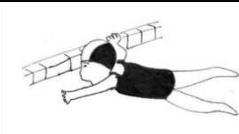
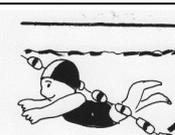
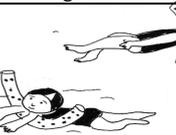
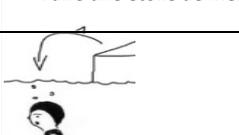
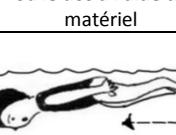
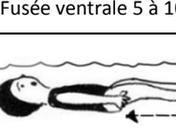
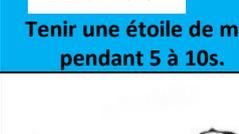
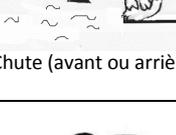
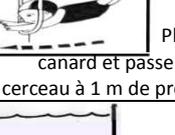
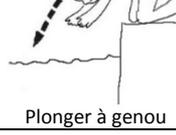
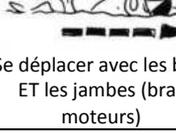


Prénom, nom de l'élève :

ENTREES	IMMERSIONS	EQUILIBRES / FLOTTAISONS	DEPLACEMENTS	ACTIONS JUXTAPPOSEES / ENCHAÎNEES	
Descendre à l'échelle	S'asperger le visage	Faire une étoile de mer en tenant le mur à 2 mains	Se déplacer à l'aide du mur	Actions juxtaposées	
Assis sur le mur	Mettre la bouche dans l'eau et faire des bulles	Faire une étoile de mer en tenant le mur à une main	Se déplacer à l'aide de la ligne d'eau		
Entrer en sautant avec aide (frite ou perche ...)	Passer sous la ligne d'eau	Faire une étoile de mer	Se déplacer sur le ventre ou le dos à l'aide de matériel		
Entrer en sautant sans aide	Descendre le long de la perche	Sauter et remonter sans bouger	Fusée ventrale 5 à 10m		
Sauter du plot	Passer dans un cerceau avec l'aide du matériel	Flottaison dorsale avec appui	Fusée dorsale 5 à 10m		
Saut en bouteille	Passer dans un cerceau à 50 cm de profondeur (sans matériel)	Tenir une étoile de mer pendant 5 à 10s.	Nager 15 m en autonomie	2 actions enchaînées (entrée/déplacement ou immersion/déplacement)	Attendus de fin de cycle atteints
Chute (avant ou arrière)	Plonger en canard et passer dans un cerceau à 1 m de profondeur	Flottaison dorsale sans appui	Enchaîner 10msur le ventre et 10 m sur le dos	3 actions enchaînées	
Plonger à genou	Aller chercher 3 objets différents (sans aide, moyenne et grande profondeur)	Enchaîner étoile ventrale et étoile dorsale sans reprise d'appuis	Se déplacer avec les bras ET les jambes (bras moteurs)	4 actions enchaînées	
Plonger du bord	Réaliser un parcours subaquatique (en autonomie)	Equilibre vertical	Se déplacer sur 15 m en nage alternée ventrale		
Plonger du plot	Passer dans un cerceau sur le dos puis sur le ventre sans remonter	Faire une pirouette	Se déplacer sur 15 m en nage alternée dorsale		

ENTREES	IMMERSIONS	EQUILIBRES / FLOTTAISONS	DEPLACEMENTS	ACTIONS JUXTAPPOSEES / ENCHAÎNEES	
 Descendre à l'échelle	 S'asperger le visage	 Faire une étoile de mer en tenant le mur à 2 mains	 Se déplacer à l'aide du mur	Actions juxtaposées	
 Assis sur le mur	 Mettre la bouche dans l'eau et faire des bulles	 Faire une étoile de mer en tenant le mur à une main	 Se déplacer à l'aide de la ligne d'eau		
 Entrer en sautant avec aide (frite ou perche ...)	 Passer sous la ligne d'eau	 Faire une étoile de mer	 Se déplacer sur le ventre ou le dos à l'aide de matériel		
 Entrer en sautant sans aide	 Descendre le long de la perche	 Sauter et remonter sans bouger	 Fusée ventrale 5 à 10m		
 Sauter du plot	 Passer dans un cerceau avec l'aide du matériel	 Flottaison dorsale avec appui	 Fusée dorsale 5 à 10m		
 Saut en bouteille	 Passer dans un cerceau à 50 cm de profondeur (sans matériel)	 Tenir une étoile de mer pendant 5 à 10s.	 Nager 15 m en autonomie	2 actions enchaînées (entrée/ déplacement ou immersion/ déplacement)	Attendus de fin de cycle 2 atteints
 Chute (avant ou arrière)	 Plonger en canard et passer dans un cerceau à 1 m de profondeur	 Flottaison dorsale sans appui	 Enchaîner 10msur le ventre et 10 m sur le dos	3 actions enchaînées	
 Plonger à genou	 Aller chercher 3 objets différents (sans aide, moyenne et grandeprofondeur)	 Enchaîner étoile ventrale et étoile dorsale sans reprise d'appuis	 Se déplacer avec les bras ET les jambes (bras moteurs)	4 actions enchaînées	
 Plonger du bord	 Réaliser un parcours subaquatique (en autonomie)	 Equilibre vertical	 Se déplacer sur 15 m en nage alternée ventrale		
 Plonger du plot	 Passer dans un cerceau sur le dos puis sur le ventre sans remonter	 Faire une pirouette	 Se déplacer sur 15 m en nage alternée dorsale		

