





















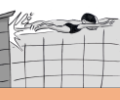























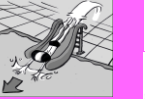












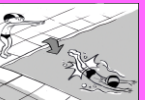







NOM :

PRENOM :

ENTREES	IMMERSIONS	EQUILIBRES / FLOTTAISONS	DEPLACEMENTS	SORTIES	ACTIONS JUXTAPOSEES / ENCHAÎNEES
  <p>Descendre à l'échelle</p>	 <p>S'asperger le visage</p>	 <p>Flotter en étoile de mer ventrale avec aide</p>	 <p>Se déplacer à l'aide du mur</p>		
  <p>Entrer assis du bord</p>	 <p>Mettre la bouche dans l'eau et faire des bulles</p>		 <p>Se déplacer à l'aide de la ligne d'eau</p>		
 <p>Entrer en sautant avec aide (frite ou perche ...)</p>	 <p>Passer sous la ligne d'eau</p>	 <p>Flotter en étoile dorsale avec aide</p>	 <p>Se déplacer sur le ventre ou le dos à l'aide de matériel</p>   <p>Se déplacer à l'aide du mur ou de la ligne d'eau tête immergée</p>	  <p>Sortir de l'eau par l'échelle</p>	<p>Actions juxtaposées</p>
  <p>Entrer en sautant sans aide + remontée passive</p>	 <p>Descendre le long de la perche</p>	  <p>Flotter en étoile de mer ventrale sans aide</p>	  <p>Se déplacer en fusée ventrale tête immergée sur 3 à 5 m</p>		
  <p>Sauter du plot + remontée passive</p>	 <p>Passer dans un cerceau avec l'aide du matériel</p>	  <p>Flotter en boule sans aide</p>	<p>sur 10 m</p>  <p>Se déplacer en fusée dorsale sur 5 à 10 m</p>		
  <p>Saut en bouteille + remontée passive</p>	 <p>Passer dans un cerceau à 50 cm de profondeur (sans matériel)</p>	  <p>Tenir en étoile de mer pendant 5 à 10s</p>	  <p>Nager 15 m en autonomie</p>	  <p>Sortir seul de l'eau par le bord ou le tapis</p>	<p>2 actions enchaînées entrée/déplacement ou immersion/déplacement</p>
  <p>Crute avant ou arrière</p>	 <p>Plonger en canard et passer dans un cerceau à 1 m de profondeur</p>	  <p>Flotter en étoile dorsale sans aide</p>	  <p>Enchaîner 10 m sur le ventre et 10 m sur le dos</p>		<p>3 actions enchaînées</p>
  <p>Toboggan tête avant</p>	 <p>Aller chercher 3 objets différents (sans aide, moyenne et grande profondeur)</p>	  <p>Enchaîner étoile ventrale et étoile dorsale sans reprise d'appuis</p>	  <p>Se déplacer avec les bras ET les jambes (bras moteurs)</p>		
  <p>Plonger à genou</p>	 <p>Réaliser un parcours subaquatique</p>	 <p>Equilibre vertical</p>	  <p>Se déplacer sur 15 m en nage alternée ventrale</p>		
  <p>Plonger du bord</p>	 <p>Passer dans un cerceau sur le dos puis sur le ventre</p>	 <p>Faire une pirouette</p>	  <p>Se déplacer sur 15 m en nage alternée dorsale</p>		<p>4 actions enchaînées</p>