

❖ Déplacement : *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 3 à 5 minutes.*

REALISATION (à la piscine) : j'entoure l'entrée réalisée, je note sur le schéma la distance parcourue.					BILAN (en classe) : je calcule la distance parcourue à chaque essai (en mètres)
	Entrée réalisée	Longueur du déplacement		Je note mon ressenti (Ex : j'ai été fatiguée après 2 longueurs sur le ventre, je n'arrive pas bien à respirer...)	
		Nombre de longueurs entières	Nombre de plots		
ESSAI 1	Saut Plongeon				
ESSAI 2	Saut Plongeon				

❖ Parcours : *Je réalise au moins 2 fois chaque parcours. Je note mes réussites.*

REALISATION (à la piscine)		Réalisé ? (Cocher)	Réussi ? (Entourer)
Parcours 1	Je réalise le parcours (coche) <input type="checkbox"/> avec frite mais sans appuis <input type="checkbox"/> sans frite	<input type="checkbox"/>	OUI / NON
	1- saut avec frite 2- déplacement vers ligne d'eau 3- passage sous ligne d'eau tendue (sans frite) 4- nage ventrale avec respiration 5- équilibre vertical 6- nage dorsale 7- étoile de mer dorsale	<input type="checkbox"/>	OUI / NON
Parcours 2	Sans matériel et sans appuis	<input type="checkbox"/>	OUI / NON
	1- saut allumette 2- remontée passive 3- étoile ventrale 4- déplacement ventral et ou dorsal sur 10m. 5- immersion dans un cerceau immergé à 50cm de profondeur	<input type="checkbox"/>	OUI / NON
Parcours 3	Sans matériel et sans appuis	<input type="checkbox"/>	OUI / NON
	1- plongeon 2- coulée alignée, déplacement ventral 3- immersion sur 5m 4- équilibre statique vertical environ sur 5 secondes dans un cerceau flottant 5- Déplacement ventral de 10m 6- Passage sous deux perches espacées de 1m50 avec ou sans reprise de respiration 7- Déplacement dorsal de 10m.	<input type="checkbox"/>	OUI / NON